

**PEMBINAAN BOLA BASKET SISWA SMP NEGERI I GUNUNG
KERINCI KABUPATEN KERINCI**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai salah satu
persyaratan guna memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**CUNDRA BAHAR
65893**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

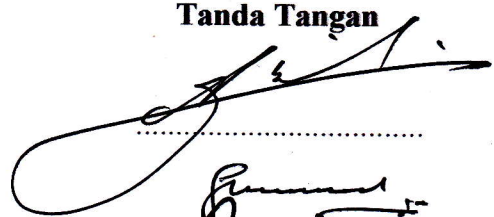
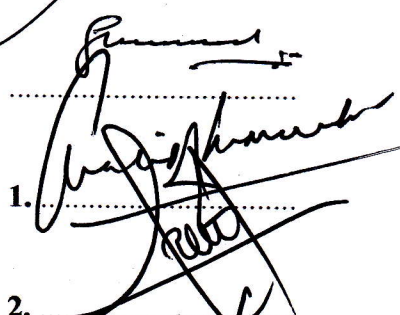
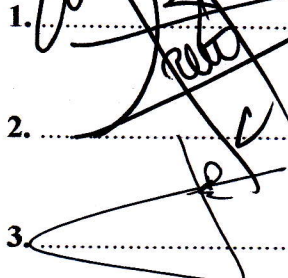
Judul : Pembinaan Bola Basket Siswa SMP Negeri I Gunung
Kerinci Kabupaten Kerinci
Nama : Cundra Bahar
NIM : 65893
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 28 Januari 2011

Tim Penguji

	Nama
Ketua	: Drs. Arsil, M.Pd
Sekretaris	: Drs. Damrah, M.Pd
Anggota	: 1.Dr. Chalid Marzuki, M.A
	2. Dra. Rosmawati, M.Pd
	3. Dra. Pitnawati, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul

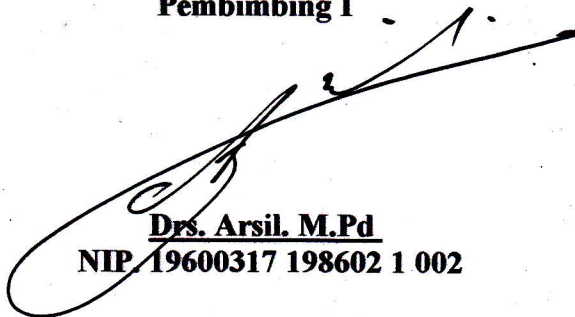
PEMBINAAN BOLA BASKET SISWA SMP NEGERI I GUNUNG KERINCI KABUPATEN KERINCI

Nama : Cundra Bahar
NIM : 65893
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2011

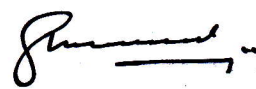
Disetujui Oleh,

Pembimbing I



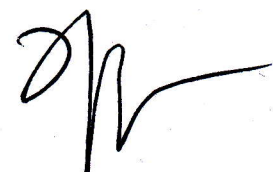
Drs. Arsil. M.Pd
NIP. 19600317 198602 1 002

Pembimbing II



Drs. Damrah. M.Pd
NIP. 19610607 198803 1 001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
NIP. 19620520 198703 1 002

ABSTRAK

Cundra Bahar. 2011. Skripsi. Pembinaan Bola Basket Siswa SMP Negeri I Gunung Kerinci Kabupaten Kerinci.

Merosotnya prestasi atlet bola basket di SMP Negeri I Gunung Kerinci adalah permasalahan penelitian ini. Hal ini diduga karena terjadinya pergatian pembina yang kurang konsisten dengan program latihan, membuat program latihan baru yang kurang memperhatikan kondisi siswa, dukungan kepala sekolah yang kurang terlihat, serta kurang legkapnya sarana dan prasarana latihan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pembinaan bola basket siswa SMP Negeri I Gunung Kerinci Kabupaten Kerinci.

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif, dengan populasi seluruh siswa SMP Negeri I Gunung Kerinci yang mengikuti pembinaan olahraga bola basket yang berjumlah 22 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling* dimana seluruh populasi dijadikan sampel. Teknik pengumpulan data meggunakan angket tertutup berdasarkan *skala likert*. Data dianalisa menggunakan deskriptif persentase secara manual dengan bantuan program *Excel*.

Hasil penelitian ditemukan bahwa: 1) Persentase skor rata-rata kualitas pelatih bola basket di SMP Nergeri I Gunung Kerinci adalah 63.48% termasuk dalam kategori baik. 2) Persentase skor rata-rata program latihan atau pembinaan bola basket di SMP Negeri I Gunung Kerinci adalah 62.73% termasuk sudah baik. 3) Sarana dan prasarana latihan bola basket di SMP Nergeri I Gunung Kerinci skornya 58.28% termasuk kategori cukup. 4) Secara keseluruhan pembinaan Bola Basket Siswa SMP Negeri I Gunung Kerinci Kabupaten Kerinci sebesar 62.01% termasuk dalam kategori baik.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pembinaan Bola Basket Siswa SMP Negeri I Gunung Kerinci Kabupaten Kerinci”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan serta arahan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada :

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.
2. Drs. Arsil, M.Pd selaku pembimbing I dan Drs. Damrah, M.Pd selaku pembimbing II sekaligus penasehat akademik, yang telah banyak menyediakan waktu dan pikirannya dalam membimbing penulis selama ini.
3. Ketua Jurusan beserta seluruh dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah banyak membimbing penulis selama penulis menimba ilmu.
4. Tim penguji (Dr. Chalid Marzuki, M.A, Dra. Rosmawati, M.Pd dan Dra. Pitnawati, M.Pd), yang telah banyak memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan penelitian ini.

5. Kedua orang tua penulis yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil.
6. Kepala Sekolah dan pembina olahraga bola basket, yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk mengadakan penelitian dan memberikan data yang peneliti perlukan.
7. Seluruh siswa SMP Negeri I Gunung Kerinci yang mengikuti pembinaan olahraga bola basket, yang telah meluangkan waktu dan pikirannya dalam membantu penulis dalam pengambilan data penelitian.
8. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Program Penjaskrsek FIK UNP.

Terakhir penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dorongan kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Hanya ucapan terima kasih yang dapat diartikan, semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal ibadah di sisi Allah SWT, Amin.

Padang, Februari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	<i>Halaman</i>
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PENRNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GRAFIK	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	7
 BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	8
1. Permainan Bola Basket	8
2. Pembinaan dalam Olahraga	18
3. Pelatih atau Pembina	23
4. Program Pembinaan atau Latihan	28
5. Sarana dan Prasarana Pembinaan	32
B. Kerangka Konseptual	34

C. Pertanyaan Penelitian	34
--------------------------------	----

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	36
B. Waktu dan Tempat Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel	37
D. Jenis dan Sumber Data	37
E. Teknik Pengumpulan Data	38
F. Instrumen Penelitian	39
G. Uji Coba Instrumen	41
H. Teknik Analisis Data.....	43

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	45
B. Pembahasan	54

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	63
B. Saran	63

DAFTAR PUSTAKAN	65
------------------------------	-----------

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini olahraga mendapat perhatian yang cukup besar baik untuk meningkatkan kualitas manusia dalam segi kesegaran jasmani maupun untuk pencapaian prestasi. Salah satu tempat dimana siswa dapat melakukan aktivitas olahraga ini di sekolah, tempat mereka belajar, dan melakukan kegiatan olahraga di luar jam sekolah yaitu dengan melakukan kegiatan ekstrakurikuler.

Kegiatan olahraga di tanah air masih memerlukan perhatian dan pembinaan khusus, baik dalam usaha mencari bibit-bibit yang baru maupun dalam usaha meningkatkan prestasi atlet. Olahraga dilakukan tidak hanya semata-mata mengisi waktu senggang ataupun hanya sekedar memanfaatkan fasilitas yang tersedia, namun lebih dari itu seperti olahraga untuk rekreasi, untuk tujuan pendidikan, untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu, dan mencapai sasaran prestasi tertentu.

Untuk itu pemerintah telah mencanangkan tekad, yaitu memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Hal tersebut dimaksudkan agar masyarakat mengemari olahraga dan dengan berolahraga mereka merupakan tenaga pembangun yang tangguh. Di samping itu di sekolah juga diberikan olahraga karena olahraga merupakan alat pendidikan agar terjadi keseimbangan antara pertumbuhan jasmani dan rohani. Di dalam olahraga dapat ditanamkan kepada anak didik sifat-sifat yang positif, antara

disiplin, kerjasama sportifitas dan sifat sifat positif yang lain yang menunjang perkembangan jiwa.

Akhir-akhir ini, isu pembinaan olahraga sejak usia dini di Indonesia makin sering di perbincangkan dalam berbagai forum seperti diskusi, seminar, dan lain-lain. Meningkatnya perhatian para pembina olahraga, kalangan pers dan mereka yang berkecimpung dalam dunia akademik terhadap masalah pembinaan olahraga. Oleh karena itu peningkatan prestasi bidang olahraga menjadi bagian dari pembinaan dibanyak negara, termasuk negara kita Indonesia. Seirama dengan kemajuan IPTEK, upaya untuk peningkatan prestasi olahraga selalu melalui pendekatan ilmiah, tanpa mengecilkan aspek–aspek lain, aspek penelitian merupakan aspek yang menonjol untuk diperhatikan keberadaannya. Sebab di negara-negara maju, prestasi olahraga yang dicapai sebagian besar hasil penerapan penelitian untuk peningkatan prestasi para atlet.

Pembinaan prestasi dari masing–masing unsur sangat menentukan, untuk peran ini dibutuhkan secara optimal peran atau usaha untuk mengkoordinir menjalankan pola pembinaan sesuai dengan program yang telah disusun dalam system pembinaan prestasi atlet. Semua cabang olahraga untuk mendapatkan prestasi yang maksimal tentunya tidak lepas dari peranan pelatih, dimana tugas dari seorang pelatih tidak hanya membina dan melatih pemain, akan tetapi lebih dari itu, seorang pelatih harus mengetahui karakteristik individu dan kejiwaan atletnya. Pelatih harus bertindak tegas dan tepat sesuai dengan situasi dan kondisi, serta bisa membaca kemampuan anak

didiknya untuk menerapkan program latihan yang dibarengi manajemen yang baik.

Dalam upaya menggapai prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia dini dan atlet muda berbakat yang sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga. Bibit atlet yang unggul perlu pengolahan dan proses ke pelatihan secara ilmiah, barulah muncul prestasi atlet semaksimal mungkin pada umur-umur tertentu. Atlet berbakat yang berusia muda dapat ditemukan di sekolah-sekolah (SD, SMP, SMA), klub, pemuda dan kampung-kampung.

Usaha pembinaan harus dilaksanakan dengan menyusun strategi dan perencanaan yang rasional sebagai usaha untuk meningkatkan kualitas serta mempunyai program yang jelas. Hal ini penting agar program pembinaan dapat mencapai sasaran yang tepat yaitu prestasi yang tinggi, seperti apa yang diinginkan. Pembinaan itu sendiri adalah upaya untuk mendapatkan hasil yang baik (Salim dalam Syafrudin, 1999:6). Sedangkan menurut KONI (1997:12) pembinaan berarti “usaha, atau tindakan dan kegiatan yang dilakukan secara berdayaguna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik”.

Pembinaan yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah membantu siswa untuk mempelajari, mengembangkan pengetahuan dan kecakapan tentang permainan bola basket yang sudah dimiliki, serta mendapatkan pengetahuan dan kecakapan yang baru untuk mencapai tujuan yaitu prestasi puncak.

Dalam penelitian ini dikhususkan pada olahraga bola basket dikarenakan dari sekian banyak kegiatan olahraga yang berkembang dinegara kita, permainan bola basket merupakan salah satu yang sangat digemari oleh generasi muda, kenyataan ini ditandai dengan berdirinya club-club bola basket diberbagai pelosok tanah air. Salah satunya yang ada di Kab. Kerinci, khususnya di SMP Negeri I Gunung Kerinci Kec. Gunung Kerinci dimana disekolah tersebut telah mempunyai tim basket yang cukup disegani dan patut diperhitungkan oleh SMP lain di Kab. Kerinci. SMP ini memiliki bibit-bibit pemain bola basket yang perlu pembinaan dan penanganan. Hal ini dapat dilihat sewaktu SMP N I Gunung Kerinci mengikuti kejuaraan bola basket antar SMP se-Kab. Kerinci tahun 2001 sampai tahun 2003, SMP N I Gunung Kerinci selalu masuk kebabak final. Keberhasilan yang dicapai tersebut, tidak terlepas dari keberhasilan unsur pembinaan yang telah dilakukan di SMP N I Gunung Kerinci. Namun kegembiraan dan harapan tersebut tidak bisa dipertahankan dan hilang seiring pergantian tahun dan kemerosotan pembinaan yang dilakukan. Pada tahun 2004 sampai dengan tahun 2010 SMP N I Gunung Kerinci ini jangankan mempersembahkan gelar juara masuk kebabak finalpun tidak pernah lagi. Hal tersebut terjadi dari pengamatan awal peneliti terjadi karena pergantian pembina yang kurang konsisten dengan program latihan yang telah ada sebelumnya dan membuat program latihan baru yang kurang memperhatikan kondisi siswa serta dukungan kepala sekolah yang kurang ini terlihat dengan kurang dilegkapinya sarana dan prasarana latihan.

Berdasarkan masalah yang ditemukan di atas, jelas unsure pembinaan merupakan hal yang sangat penting dalam mencapai prestasi yang baik khususnya pada cabang olahraga bola basket. Di samping unsur pembinaan yang merosot kemungkinan lain juga dapat disebabkan oleh beberapa faktor pendukung lainnya seperti, Kepala Sekolah, guru olahraga, siswa, program latihan, sarana dan prasarana, lingkungan tempat tinggal, sosial ekonomi dan lain-lain sebagainya. Berdasarkan fenomena tersebut di atas dan penjelasan pentingnya pembinaan dalam membentuk prestasi dalam olahraga maka penulis tertarik untuk mengangkat masalah ini kedalam bentuk penelitian dengan judul “Pembinaan Bola Basket Siswa SMP N I Gunung Kerinci Kabupaten Kerinci”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi beberapa penyebab masalah penelitian sebagai berikut :

1. Dukungan Kepala Sekolah
2. Kualitas Pembina atau pelatih
3. Program latihan
4. Sarana dan prasarana latihan
5. Semangat siswa untuk mencapai prestasi
6. Motivasi siswa
7. Dana pendukung pelaksanaan latihan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka tidak semua penyebab masalah tersebut akan diteliti mengingat keterbatasan referensi dan waktu penelitian untuk itu penelitian ini hanya dibatasi pada aspek-aspek terkait pada :

1. Kualitas pelatih.
2. Program latihan atau pembinaan.
3. Sarana dan prasarana pendukung

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana kualitas pelatih bola basket di SMP N I Gunung Kerinci ?
2. Bagaimana program latihan bola basket di SMP N I Gunung Kerinci?
3. Bagaimana sarana dan prasarana pendukung pembinaan bola basket di SMP N I Gunung Kerinci?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang telah diungkapkan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkapkan :

1. Kualitas pelatih bola basket di SMP N 1 Gunung Kerinci ?
1. Program latihan bola basket di SMP N 1 Gunung Kerinci ?
2. Sarana dan prasarana pendukung pembinaan bola basket di SMP N 1 Gunung Kerinci ?

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat oleh berbagai pihak untuk :

1. Penulis untuk melengkapi syarat-syarat yang telah ditetapkan oleh Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.
2. SMP N 1 Gunung Kerinci sebagai bahan informasi dalam usaha pembinaan bola basket pada masa yang akan datang.
3. Dinas pendidikan Kabupaten Kerinci, sebagai masukan dan pedoman untuk pembinaan bola basket maupun bidang olahraga lainnya di masa yang akan datang.
4. Pengurus baik pembina atau pelatih yang ada di SMP N I Gunung Kerinci sebagai bahan informasi dan acuan dalam melakukan pembinaan prestasi yang lebih baik dan terprogram.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Permainan Bola Basket

a. Pengertian pemanan bola basket

Bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, yang dimainkan dengan tangan. bola boleh dioper (dilempar ke teman) boleh dipantulkan ke lantai (ditempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukan bola ke basket (keranjang) lawan. permainan dilakukan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari 5 (pemain) setiap regu berusaha memasukan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukan sedikit mungkin. lapangan terdiri dari tanah atau lantai semen atau lantai papan, dibatasi oleh garis yang berbentuk empat persegi panjang berukuran 28 x 15m (Sodikun, 1992 : 8).

Menurut Sumiyarso (2002:1), permainan bola basket merupakan olahraga adalah :

Permainan menggunakan bola besar, dimainkan dengan dua tangan. Permainan bola basket mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan, serta menahan lawan agar jangan memasukkan bola ke keranjang sendiri dengan lempar tangkap, menggiring, dan menembak.

Secara garis besar permainan bola basket dilakukan dengan mempergunakan tiga unsur teknik yang menjadi pokok permainan, yakni : mengoper dan menangkap bola (*passing and catching*), menggiring bola (*dribbling*) serta menembak (*shooting*), yang kemudian dari ketiga unsur

teknik tadi berkembang menjadi berpuluh-puluh teknik lanjutan yang memungkinkan permainan bola basket menjadi hidup dan bervariasi.

Tujuan dalam permainan bola basket adalah untuk menciptakan tembakan yang tepat dan mendapat angka pada setiap kesempatan, yang merupakan syarat regu tersebut dinyatakan pemenang. Menurut Irsyada (2000:14), bahwa sesuai dengan tujuan utama permainan bola basket itu sendiri yaitu memasukan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan dengan cara yang *sportif* sesuai dengan aturan yang telah disepakati.

Bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan berusaha mencegah lawan untuk memasukkan bola atau mencetak angka dengan cara bola dioper, digelinding, dipantulkan atau di *dribble* ke segala arah, sesuai dengan peraturan yang telah ditentukan (PB PERBASI, 2004:11).

Permainan bola basket diciptakan pada bulan Desember 1891 oleh Dr. James Naismith, seseorang anggota Sekolah Pelatihan YMCA di Springfield Massachusetts yang dikenal dengan *Sringfield College*.

Permainan bola basket di Indonesia berasal dari pedagang dari Cina dan mulai berkembang atau mendapat tempat di masyarakat. Mulai dari Jogja, Solo, dan sekitarnya. Pada PON 1 tahun 1948 di Solo permainan bola basket dipertandingkan.

b. Teknik dasar bola basket

Seperti pada cabang olahraga lain, dalam permainan bola basket juga dikenal teknik-teknik dasar permainan atau dengan kata lain cara-cara memainkan bola menuju kepermainan sesungguhnya yang meskipun nantinya teknik-teknik itu akan berkembang sesuai dengan kemahiran individual dari masing-masing. Pada permainan bola basket, untuk mendapatkan gerakan yang efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik.

Menurut Sodikun (1992:48) Teknik dasar tersebut dapat dibagi sebagai berikut :

- 1) Teknik Melempar dan Menangkap
- 2) Teknik Menggiring Bola
- 3) Teknik Menembak
- 4) Teknik Gerakan berporos
- 5) Teknik *Lay up Shoot*
- 6) Merayah/merebut.

Apabila teknik dasar tersebut telah dimiliki dengan baik oleh seorang pemain, maka ia sudah dapat bermain dengan baik pula. Kelanjutan peningkatan prestasinya tinggal memperbanyak latihan ulangan (*drill*) yang cukup, sehingga dapatlah menjadi gerakan yang otomatis. Lebih jelasnya teknik dasar tersebut (Sodikun, 1992:48-57) adalah sebagai berikut :

1) Teknik melempar dan menangkap.

Istilah melempar mengandung pengertian mengoper bola, dan menangkap berarti menerima bola. Kegiatan ini dapat berlangsung silih berganti, maka selalu dilakukan berteman, biasanya disebut Operan. Apabila seseorang melempar bola maka yang satunya menangkap bola yang dilempar. Operan ini merupakan teknik dasar yang pertama, sebab cara ini merupakan salah satu cara bagi pemain untuk dapat melakukan gerakan mendekati ring dan seterusnya melakukan tembakan.

Operan pada umumnya dilakukan dengan cepat, keras tetapi tidak liar, sehingga dapat dikuasai oleh kawan yang akan menerimanya. Operan juga dapat dilakukan secara lunak, tetapi tergantung pada situasi secara keseluruhan, yaitu kedudukan situasi lawan, kawan, timing dan taktik yang digunakan. Operan juga dapat dilakukan dengan gerak tipu terlebih dahulu, yaitu dengan berpura-pura akan melempar kearah tertentu, tetapi tiba-tiba beralih kearah lain. Gerak-gerak tersebut perlu dilakukan agar ada kemungkinan melakukan penyerobotan atau terobosan terhadap pertahanan lawan.

Untuk dapat melakukan operan dengan baik pada berbagai situasi, maka harus menguasai teknik dasar melempar dan menangkap bola dengan baik pula. Oleh karena itu perlu diketahui bermacam-macam teknik dasar melempar (*passing*) yaitu :

- a) Operan Dada (*Chest Pass*)
- b) Operan dari Atas Kepala (*Overhead Pass*)
- c) Operan Pantulan (*Bounce Pass*)

d) Operan Samping (*Side Pass*)

Dalam usaha menangkap bola salah satu faktor yang harus diperhatikan dan ditekankan adalah jangan bersikap pasif menunggu bola yang datang, akan tetapi jemputlah bola itu sebelum sampai di dada. Caranya yaitu dengan jalan meluruskan kedua tangan kedepan dengan sikap menangkap bola, segera setelah bola menyentuh tangan tariklah bola itu ke dada.

2) Teknik menggiring bola

Menggiring bola adalah salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari bola ke segala arah (Sodikun, 1992:57). Seorang boleh membawa bola lebih dari satu langkah asal bola sambil dipantulkan, baik dengan berjalan maupun berlari. Menggiring bola juga merupakan suatu usaha mengamankan bola dari rampasan lawan, sebab dengan demikian ia dapat bergerak menjauhkan bola dari lawan sambil memantulkan bola kemana ia tuju.

Cara menggiring bola yang dibenarkan adalah dengan satu tangan saja (kiri/kanan). Untuk kemahiran dianjurkan untuk membiasakan melatih kedua tangannya, jadi yang baik hendaknya seimbang kekuatan menggiring bola dengan tangan kanan dan kirinya.

3) Teknik menembak

Dasar-dasar teknik menembak sebenarnya sama dengan teknik operan, jadi jika pemain menguasai dasar teknik mangoper, maka pelaksanaan teknik menembak bagi pemain tersebut akan sangat mudah

dan cepat dilakukan. Di samping itu tepat tidaknya “mekanik gerakan” dalam menembak akan menetapkan pula baik buruknya tembakan.

Berikut ini beberapa jenis tembakan menurut Sodikun (1992:59), yaitu :

- a) Tembakan dengan dua tangan di dada.
- b) Tembakan dengan dua tangan di atas kepala.
- c) Tembakan dengan satu tangan.
- d) Tembakan *lay up*.
- e) Tembakan didahului *dengan* menggiring bola dan langsung mengadakan tembakan *lay up*.
- f) Tembakan loncat dengan satu tangan.
- g) Tembakan loncat dengan dua tangan.
- h) Tembakan kaitan (*hook shoot*).
- i) Tembakan lain-lain gaya.

4) Teknik gerakan berporos

Gerakan berporos (*pivot*) adalah suatu usaha mengubah arah hadap badan kesegala arah dengan satu kaki tetap tinggal ditempat sebagai poros (Sodikun, 1992 :63). Kaki poros ini tidak boleh bergerak atau melangkai ke depan, belakang, kanan, kiri dan kesegala arah khususnya pada saat memegang bola. Gerakan ini dipergunakan untuk mengamankan dan menjauhkan bola dari jangkauan lawan.

Gerakan berporos ini juga dipergunakan sebagai gerak tipu. Gerakan yang dilakukan seolah-olah akan melangkah ke satu arah, namun ditarik lagi kaki langkah tadi dan dipindah ke arah lain. Misalnya bila berhadapan dengan lawan, kemudian langkahkan kaki kiri kesebelah kanan lawan, namun ditarik lagi kesebelah kiri lawan. Atau ke arah lain, satu atau beberapa kali sehingga lawan dapat tertipu.

5) Teknik *lay up Shoot*

Tembakan *Lay up* adalah jenis tembakan yang efektif, sebab dilakukan pada jarak yang sedekat-dekatnya dengan basket (Sodikun, 1992:64). Hal ini menguntungkan yaitu menembak dari jarak yang jauh dapat diperdekat ke keranjang dengan melakukan lompat – langkah – lompat, pada lompatan terakhir ini pada posisi setinggi-tingginya mendekati keranjang diteruskan dengan memasukan bola.

Tembakan ini dimulai dari : (1) menangkap bola sambil melayang, (2) menumpu pada satu kaki, (3) melangkahkan kaki yang lain kedepan, (4) menumpu pada satu kaki, (5) melompat setinggi-tingginya atau sedekat-dekatnya dengan keranjang untuk masukan bola.

Menurut Sodikun (1992:65), teknik tembakan *Lay up* ada 2 cara, yaitu :

a) Melalui operan teman.

Cara ini dilakukan melalui operan kawan secara tepat (bola setinggi dada), pemain berusaha menjemput bola sambil melompat, dan pada saat melayang inilah hendaknya penangkapan bola dilakukan.

b) Menggiring bola sendiri.

Cara ini dilakukan dengan menggiring bola sendiri menuju ke basket, setelah dekat dengan basket kemudian melakukan tembakan *lay up*.

6) Merebut bola

Merebut bola merupakan teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain. Hal ini dapat dimaklumi sebab kemenangan dalam merebut bola merupakan suatu kesempatan untuk melakukan serangan berikutnya. Merebut bola merupakan suatu usaha untuk mengambil

(menangkap) bola yang datangnya memantul dari papan pantul atau keranjang akibat dari tembakan yang tidak berhasil.

Melihat dari kebutuhannya teknik merebut bola ini dapat dibagi menjadi 2 yaitu :

a) Merebut bola dalam pertahanan.

Pola dasar dalam teknik merebut ini adalah teknik membuat tirai. Artinya mengambil posisi bagi pihak penahan untuk merayah bola yang memantul dari papan basket sejauh mungkin dari basket, menghadap papan dan berada diantara papan dan lawan.

b) Merebut bola dalam penyerangan.

Pemain penyerang harus menempatkan posisi membelakangi lawan dan siap melompat dan menangkap bola pada saat ia berada pada puncak lompatannya, lalu mendarat dengan keseimbangan badan yang baik dan bola dilindungi dari rebutan lawan.

c. Alat-alat dan perlengkapan permainan bola basket

Berdasarkan peraturan permainan PERBASI/FIBA tahun 1980 – 1984, alat-alat dan perlengkapan permainan bola basket terdiri dari :

1) Perlengkapan teknik

a) Untuk Pencatatan waktu diperlukan sedikitnya dua buah stopwatch,

1 untuk pencatat waktu dan satu lagi untuk time out.

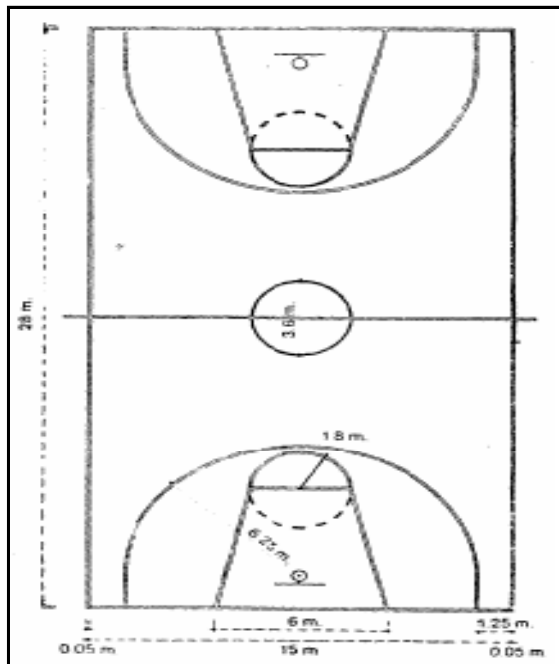
b) Alat untuk mengukur waktu 30 detik.

c) Kertas Skor (*Scoring book*) untuk mencatat/merekam pertandingan.

d) Isyarat – *scoring board*, tanda kesalahan perorangan yakni angka 1 sampai dengan 5, serta bendera merah 2 buah untuk kesalahan regu.

2) Lapangan Bola basket

Menurut PB PERBASI dalam peraturan resmi bola basket (2004:5), lapangan permainan harus memiliki permukaan yang rata, keras, dan bebas dari halangan. Ukurannya adalah panjang 28 meter dan lebar 15 meter yang diukur dari sisi dalam garis batas (gambar 1). Federasi Nasional menyetujui ukuran lapangan yang akan dipakai untuk kompetisi dengan ukuran minimum adalah panjang 26 meter dan lebar 14 meter.



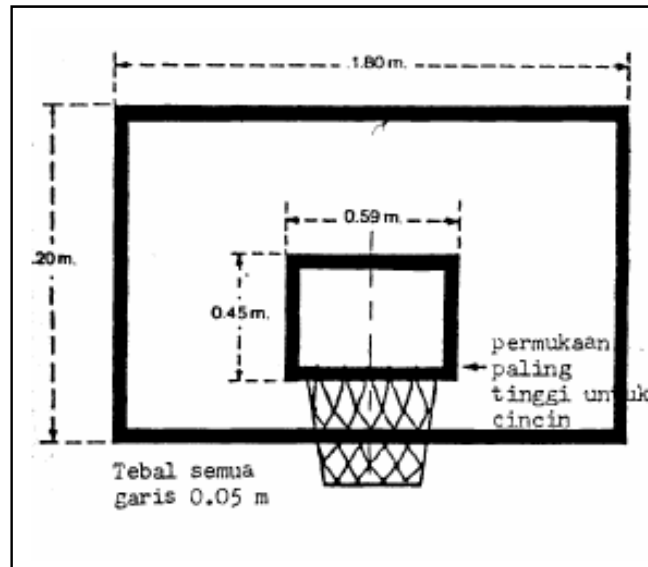
Sumber. Sodikun (1992:82)

Gambar 1. Lapangan Bola Basket

3) Papan Pantul

Kedua papan pantul terbuat dari kayu keras atau bahan tembus pandang (transparan) dengan tebal 3 cm sesuai dengan kekerasan kayu, dengan lebar 1,80 meter dan tinggi 1,05 meter di

belakang ring dibuat petak persegi panjang dengan ukuran 59 cm dan tinggi 45 cm dengan lebar garis tepi 5 cm (Sodikun, 1992:83).



Sumber. Sodikun (1992:83)

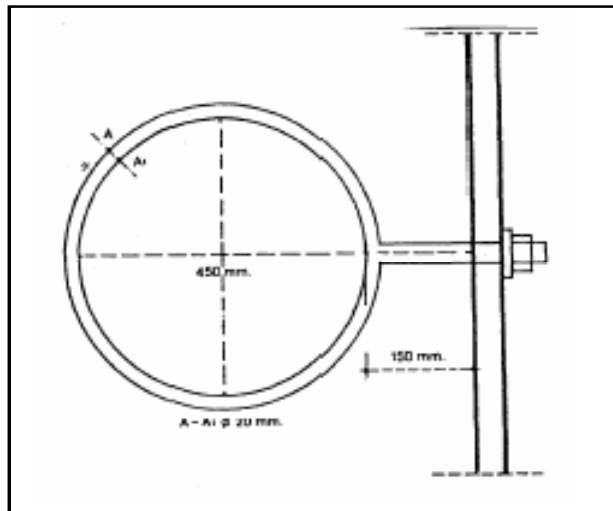
Gambar 2. Papan Pantul

4) Keranjang

Keranjang terdiri dari keranjang atau simpai dan jala. Simpai terbuat dari besi yang keras, berdiameter 45 cm dan berwarna jingga. Garis tengah besi 20 mm dengan sedikit tambahan lengkungan besi kecil di bawah simpai tempat memasang jala. Jarak tepi bawah sampai dengan lantai 3,05 meter. Jarak terdekat dengan bagian dalam tepi simpai 15 cm dari permukaan papan pantul (Sodikun, 1992:83).

Jala terbuat dari tambang putih teranyam dan tergantung sedemikian rupa sehingga menahan bola masuk ke keranjang,

kemudian terus masuk ke bawah. Panjang jala 40 cm (lihat gambar 3).



Sumber. Sodikun (1992:84)

Gambar 3. Keranjang

5) Bola

Bola yang digunakan adalah bola yang betul-betul bundar terbuat dari kulit, karet atau sintesis. Kelilingnya antara 75-78 cm dengan berat antara 600-650 gram. Bola dipompa secukupnya sehingga kalau dijatuhkan dari ketinggian 1,80 meter, pantulannya antara 1,20-1,40 meter (Sodikun, 1992:84).

2. Pembinaan dalam Olahraga

a. Pengertian pembinaan dalam olahraga

Untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, maka usaha pembinaan harus dilaksanakan dengan menyusun strategi dan perencanaan yang rasional sebagai usaha untuk meningkatkan kualitas

serta mempunyai program yang jelas. Hal ini penting agar program pembinaan dapat mencapai sasaran yang tepat yaitu prestasi yang tinggi, seperti apa yang diinginkan.

Pembinaan menurut Salim dalam Syafrudin (1999:6) adalah “upaya untuk mendapatkan hasil yang baik”. Sedangkan menurut KONI (1997:12) pembinaan berarti “usaha, atau tindakan dan kegiatan yang dilakukan secara berdayaguna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik”.

Lutan (2000:32) mengatakan pembinaan latihan adalah “mengorganisasi atau cara mencapai suatu tujuan, teori atau spekulasi terhadap suatu prestasi. Prestasi terbaik hanya akan dapat dicapai bila pembinaan dapat dilaksanakan dan tertuju pada aspek-aspek melatih seutuhnya mencakup kepribadian atlet, kondisi fisik, keterampilan taktik, keterampilan teknik dan kemampuan mental”.

Dari penjelasan dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pembinaan adalah suatu proses belajar dengan melepaskan hal-hal yang sudah dimiliki dan mempelajari hal-hal baru yang belum dimiliki, dengan tujuan membantu orang yang menjalaninya untuk membetulkan dan mengembangkan pengetahuan dan kecakapan yang sudah ada serta mendapatkan pengetahuan dan kecakapan yang baru untuk mencapai tujuan hidup dan kerja yang sedang dijalani secara lebih efektif.

Pembinaan yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah membantu siswa untuk mempelajari, mengembangkan pengetahuan dan kecakapan tentang permainan bola basket yang sudah dimiliki, serta mendapatkan pengetahuan dan kecakapan yang baru untuk mencapai tujuan yaitu prestasi puncak.

Seperti yang dikemukakan oleh Sanjoto (1998:15) untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya olahragawan harus mempunyai empat kelengkapan pokok sebagai berikut :

1. Pembinaan fisik (kesegaran jasmani)
2. Pembinaan Teknik (keterampilan)
3. Pembinaan taktik (mental, daya ingat dan kecerdasan)
4. Kematangan juara

Dikemukakan pula oleh Abror Hisyam dalam Dirham (1991:12) bahwa "bila kita menelusuri proses pembinaan prestasi seorang atlet, maka faktor penentu keberhasilannya, ada empat aspek pokok yaitu : 1) Aspek Atlet (olahragawan), 2) Aspek Pelatih (*coach*), 3) Aspek Fasilitas (sarana) dan 4) Aspek biaya (dana)

b. Prinsip pembinaan

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

aspek lainnya seperti aspek psikologis, sosiologis, latar belakang status dan lain sebagainya. Ditilik dari sisi ilmu kepelatihan, disamping pengetahuan dari beberapa disiplin ilmu pendukung maka beberapa pengetahuan khusus harus dimiliki dan dikuasai benar oleh seorang pelatih.

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

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

- 1) Kepribadian atlet
Istilah kepribadian atlet dalam petunjuk pelaksanaan operasional ini adalah “sejumlah ciri unik dari seorang atlet”. Untuk dapat beradaptasi dalam olahraga, dibutuhkan sifat-sifat tertentu yang sesuai dengan tuntutan cabangnya, yaitu : sikap positif, loyal terhadap kepemimpinan, rendah hati, dan semangat bersaing dan berprestasi.
- 2) Kondisi Fisik
Pembinaan kondisi fisik tertuju pada komponen kemampuan fisik yang dominan untuk mencapai prestasi. Di samping terdapat kebutuhan yang bersifat umum, setiap cabang juga memerlukan pembinaan komponen kondisi fisik yang spesifik.
- 3) Keterampilan teknik
Pembinaan keterampilan teknik tertuju pada penguasaan keterampilan teknik yang rasional dan ekonomis dalam suatu cabang olahraga. Bila kekuatan, stamina, dan kecepatan sudah berkembang, maka atlet dapat mengalami peningkatan dalam penguasaan keterampilan teknik.
- 4) Keterampilan taktis

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

5) Kemampuan mental

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

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

Pembinaan atlet sangat perlu untuk diperhatikan karena dapat mempengaruhi pencapaian prestasi. Pembinaan tersebut menurut KONI (1997: B-12) antara lain diarahkan melalui latihan yang disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak, meliputi :

- 1) Latihan dari cabang olahraga spesialisasi harus disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan atlet.
- 2) Perhatian harus difokuskan pada kekuatan otot, kelenturan persendian, stabilitas dan penggiatan anggota tubuh dalam kaitannya dengan persyaratan cabang olahraga.
- 3) Pengembangan kemampuan fungsional dan morfologis sampai tingkat tertinggi yang akan diperlukan untuk membangun tingkat keterampilan teknik dan taktik yang tinggi secara efisien.
- 4) Pengembangan perbendaharaan keterampilan adalah sebagai persyaratan pokok yang diperlukan untuk memasuki tahap spesialisasi dan prestasi.
- 5) Prinsip perkembangan perbendaharaan keterampilan didasarkan kepada fakta bahwa semua ada interaksi (saling ketergantungan) antara semua organ dan sistem dalam tubuh manusia dan antara proses faaliah dengan psikologis.
- 6) Spesialisasi atau latihan khusus untuk suatu cabang olahragaa mengarah kepada perubahan morfologis dan fungsional.

- 7) Spesialisasi adalah suatu keunikan yang didasarkan pada pengembangan keterampilan terpadu yang diterapkan dalam program latihan bagi anak remaja

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

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

- 1) Prinsip aktif dan kesungguhan berlatih
- 2) Prinsip perkembangan menyeluruh
- 3) Prinsip spesialisasi
- 4) Prinsip individualisasi
- 5) Prinsip variasi latihan
- 6) Prinsip model dalam proses latihan
- 7) Prinsip *overload* atau penambahan beban latihan

3. Pelatih atau Pembina

Tugas dari seorang pelatih sangat berat harus dapat mengaplikasikan kemampuan teori dan cara menyampaikan kepada para siswa-siswanya, selain itu pelatih juga perlu untuk mengetahui karakteristik atau kejiwaan para atletnya, serta dapat bertindak tegas dan tepat. Menurut KONI (1998:16-17) dikatakan bahwa pelatih adalah “seorang profesional yang bertugas membantu, membimbing mengarahkan atlet terpilih berbakat untuk merealisasikan prestasi maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya”.

Adapun syarat-syarat menjadi pelatih yang baik adalah:

- a. Memiliki fisik dan mental yang sehat serta profil cabang olahraganya.
- b. Memiliki keterampilan yang baik dalam olahraga yang di tangani.

- c. Mengetahui ilmu pengetahuan spesialisasi dan ilmu penunjang dengan baik.
- d. Memiliki kelebihan dan kecakapan serta keterampilan dalam melatih.
- e. Memiliki daya pikir yang kreatif (kreatif, inovatif dan imajinatif).
- f. Memiliki sikap kepribadian dan budi pekerti yang baik.
- g. Memiliki sikap pendekatan yang baik dengan para atlet.
- h. Mempunyai jiwa kepemimpinan dan jiwa yang baik.
- i. Mampu menghasilkan atlet yang berkualitas
- j. Bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Sedangkan ciri-ciri dalam melatih pada umumnya, menurut Kamiso (1991:2-9) adalah sebagai berikut:

- a. Titik tolak dari yang sudah dapat melakukan suatu cabang olahraga.
- b. Berorientasi pada perorangan olahragawan
- c. Berorientasi pada olahragawan yang berbakat
- d. Dalam ruang lingkup pendidikan
- e. Melatih sebagai ilmu, teknologi dan kiat.

Kualitas seorang pelatih yang baik adalah pelatih yang mempunyai, falsafah seorang pelatih, Evaluasi atlet, Keberanian, wibawa, sportif, pengetahuan dan kecakapan, dugaan dan pengalaman, kehendak untuk menang, kalah menang seorang pelatih, humor, sosial, kesehatan dan energi, kepemimpinan (Kamiso, 1998:145).

- a. Falsafah Seorang Pelatih

Seorang yang cocok dengan kegiatan jasmani (termasuk kegiatan hidup) dengan mengembangkan keahlian, kekuatan dan daya tahan yang diperlukan untuk menghadapi suatu tuntutan hidup sehari-hari yang sudah rutin dan kejadian yang mendadak (setiap saat) macam apapun harus diusahakan untuk dapat dihadapi dengan baik.

b. Evaluasi Atlet

Seorang pelatih yang baik harus tahu mengumpulkan, menganalisa kemudian mengambil interpretasi dari data-data yang diambil dari segenap latihan dan pertandingan.

c. Keberanian

Pelatih harus berani mengambil keputusan pada kenyataan yang dikumpulkan tanpa memandang kedudukan atlet dalam masyarakat. Pelatih harus melindungi atlet dari cedera atau cemohan penonton.

d. Wibawa

Pelatih yang berwibawa akan menimbulkan kepercayaan dan dengan adanya kepercayaan tujuan akan tercapai. Tindakan yang emosional bertentangan dengan pendidikan yang terbaik suatu adalah suatu contoh yang buruk untuk seorang pendidik.

e. Sportif

Sifat jujur, disiplin dan penuh pengabdian, pelatih yang baik dapat menguasai perasaan, sehingga dapat tersenyum dan member selamat kepada yang menang sekalipun atlet yang kalah.

f. Pengetahuan dan Pencakapan

Seorang pelatih harus mengenal atlet-atletnya sampai mendetail. Harus memiliki pengalaman dan kecakapan yang cukup dari cabang olahraganya dan pada waktunya dapat mendemonstrasikan. Bila mana dia dapat mempraktekan model-model serangan musuh, berarti mengadakan persiapan yang baik untuk menang.

g. Dugaan dan pengalaman

Seorang pelatih yang baik seharusnya selalu kreatif, suka menduga-duga gagasan baru dalam setiap saat mengenai pertandingan baru. Dia memperhatikan pertandingan baru, kemudian dipikirkan untuk memajukan atletnya. Adalah keliru bahwa gagasan tanpa pengalaman sebelumnya sebagai hal yang tak bermanfaat.

h. Kehendak Untuk Menang

Seorang pelatih yang baik haruslah senantiasa menginginkan kemenangan bagi atletnya. Kata menang adalah kata yang paling berharga dalam rumah tangga seorang pelatih. Peranan isteri pelatih sangat penting, harus menjadi pendorong karier suami.

i. Kalah Menang dan Sikap Pelatih

Sikap pelatih dapat dinilai untuk menentukan kemenangan dalam suatu pertandingan dengan ukuran kecakapan dan latihan, keuletan dan kondisi fisik, maka ukuran kalah menang adalah pelatih, tak peduli bagaimana tentang keunggulan dan kekuatan pesilatnya.

Seorang pelatih yang menerima kekalahan dengan puas senang adalah pelatih yang sudah kehabisan usaha.

j. Humor

Untuk dapat hidup sebagai makhluk sosial, orang harus memiliki rasa humor, untuk menilai setiap kegagalan dan kekalahan yang dihadapinya setiap hari, akan tetap hidup tenang dan bahagia dalam kehidupan pelatih. Peranan suka humor akan membantu membantu menghilangkan segala kepahitan dan pertentangan hidup ini merubahnya menjadi rasa gembira.

k. Sosial

Pelatih lebih dari orang lain mempunyai hubungan erat dengan masyarakat. Sukses kebanyakan tergantung kepada kemampuan untuk mengerti masyarakat dan persahabatan dengan setiap individu dimana diperlukan bantuannya. Kemampuan untuk bersahabatan tergantung pada kesosialan pelatih, kemampuan untuk menyelami pendapat orang lain, berbicara baik tentang kesenangan orang lain dan selalu bersedia saling membantu dalam keadaan memerlukan. Seorang pelatih harus menjadi seorang yang selalu gembira, suka bekerja sama dan untuk hidup bermasyarakat.

l. Kesehatan dan Energi

Kerja seorang pelatih itu sangat memerlukan banyak tenaga, dia harus bekerja rutin tiap hari dan malam hari (melatih, menganal ciri-ciri pesilat lain, menganalisa film olahraga, persiapan pertandingan, ceramah). Pokoknya dia dalam bekerja sehari-hari merupakan seorang pemimpin dan tauladan dalam semangat dan tenaga. Karena kesehatan baik sangat diperlukan bagi pelatih tersebut sehingga dia perlu memiliki tenaga yang bersinambungan.

m. Kepemimpinan

Pelatih harus merupakan seorang individu yang dinamis, yang dapat memimpin dan memberikan motivasi kepada atlet maupun kepada pembantu-pembantunya untuk mencapai tujuan. Juga menjadi teladan baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam tugas.

Sedangkan pola latihan yang dilakukan pada umumnya seperti, pola pembinaan olah raga nasional mengacu pada doktrin proses pembinaan yang dikemukakan oleh KONI dalam proyek Garuda Emas (1997) adalah :

- a. Pemassalan (anak-anak)
- b. Pembibitan (remaja)
- c. Pemantapan (taruna)
- d. Pematangan (taruna madya)
- e. Penggalangan prestasi (senior)
- f. Puncak keemasan prestasi

Oleh karena itu dilihat dari tanggung jawab yang besar sebagai pelatih, haruslah bertindak profesional dalam melatih dan berbuat untuk kemajuan si atlet.

4. Program Pembinaan atau Latihan

Dalam program pembinaan prestasi olahraga, ada beberapa kegiatan dasar yang dilaksanakan dalam proses pembinaan atlet untuk mencapai prestasi tinggi. Menurut KONI (1997: B.5) dalam proyek Garuda Emas kegiatan dasar yang dilaksanakan diantaranya adalah :

a. Sistem Pelatihan

Sistem pelatihan merupakan proses yang secara teratur yang saling berkaitan dengan kegiatan melatih. Dalam sistem pelatihan ini peran tenaga pelatih sangat penting.

b. Program Latihan

Program latihan adalah suatu acara yang meliputi proses persiapan, saat pelaksanaan dan akhir penyelesaian laporan untuk menunjang pelaksanaan rencana latihan.

c. Dukungan Menurut KONI (1997:B-4) hal-hal yang tercakup dalam dukungan antara lain :

1) Sarana dan Prasarana

Pemanfaatan secara optimal sarana dan prasarana yang telah ada dan melengkapi kebutuhan latihan serta pertandingan/perlombaan.

2) Instansi/Lembaga Terkait

Meningkatkan mekanisme dan kinerja komponen pembinaan yang terlibat dalam upaya meningkatkan prestasi.

Setiap pembinaan atau pelatihan yang baik tentu sudah menentukan program latihan dalam jangka waktu tertentu yang didasarkan pembuatan program latihan diantaranya, program latihan harian, mingguan, bulanan dan tahunan (jangkapendek atau jangka panjang yaitu 4/6 tahun).

Pada umumnya masa atau periode latihan ini merupakan kegiatan tahunan, sesuai dengan tahap-tahap pembinaan yang direncanakan. Adapun menurut Muhctar (1993:14) masa atau periodesasi latihan dibagi tiga bagian yaitu:

1) Masa Persiapan

Pada masa ini berlangsung latihan secara keseluruhan, pada awal minggu pertama dilakukan latihan ditujukan pada latihan fisik

2) Masa Pertandingan

Periode ini merupakan fase di mana kemampuan yang telah dikembangkan pada fase Persiapan akan dicoba. Dan pada akhir periode ini akan menjadi prestasi puncak dari pemain atau tim yakni pada waktu pertandingan yang menentukan.

3) Masa Transisi

Masa transisi ini diisi dengan latihan ringan untuk menjaga agar kondisi badan tetap fit, dan evaluasi terhadap kesalahan-kesalahan Teknik dan taktik yang diterapkan dalam pertandingan

yang sudah dilaksanakan, hal ini juga dapat sebagai acuan pembuatan program latihan oleh pelatih.

Dalam menyusun program latihan untuk pembinaan atlet usia dini misalnya memerlukan penanganan yang serba hati-hati karena selain pembinaan itu berurusan dengan pembangkitan potensi juga mewaspadaikan efek pelatihan yang justru akan dapat mematikan potensi sebelum berkembang mencapai puncaknya. Karena itu, beberapa faktor yang menjadi fokus perhatian penyusunan program bagi usia dini adalah :

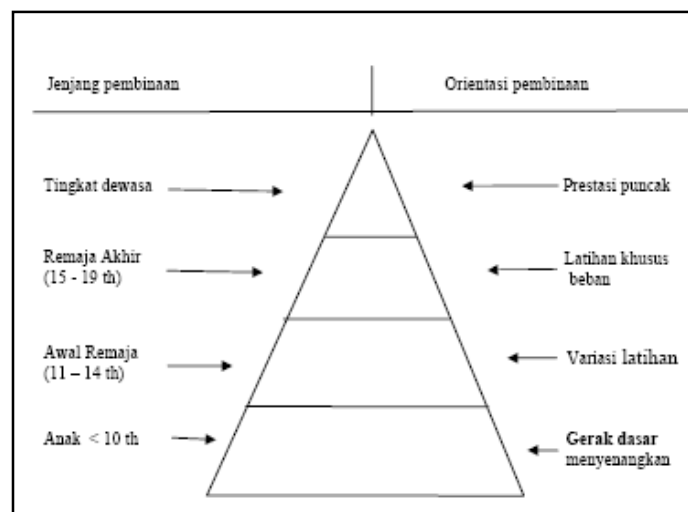
1. Prakondisi kesehatan dan kemampuan fisik ; pada anak usia SLTP misalnya, kondisi fisik mereka sudah mulai berkembang pesat seperti kekuatan, kecepatan dan daya tahannya sehingga ia lebih siap untuk menerima beban latihan yang lebih berat dibandingkan dengan siswa SD.
2. Aspek mental ; menunjukkan kesiapan sifat-sifat psikologis seperti kestabilan emosi, pengendalian diri, keberanian dan ketekunan. Siswa pada usia SLTP sudah menunjukkan kesiapan mental untuk berlatih.
3. Aspek sosial ; menunjukkan kesiapan untuk bekerja sama, menerima kepemimpinan dan bertanggung jawab. Siswa SLTP sudah menunjukkan kematangan dari sisi perkembangan sosial.

Berdasarkan paparan tersebut, pelatih atau pembina perlu memahami tingkat kesiapan atlet muda yang dibinanya. Tentu saja,

berdasarkan kajian terhadap karakteristik peserta didik atau atlet muda itu, pembina dapat menetapkan program yang sesuai dengan beberapa penekanan, meskipun secara umum selalu dikemukakan oleh para ahli, program itu mencakup :

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

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



Sumber. Sharkey dalam Lutan (2000 : 48)

Gambar 4. Piramida latihan berdasarkan usia

5. Sarana dan Prasarana Pembinaan

a. Sarana olahraga

Cabang olahraga memerlukan perlengkapan pengajaran yang berupa sarana dan prasarana yang khusus dan memadai. Fasilitas atau sarana ialah semua prasarana olahraga yang meliputi lapangan dan bangunan olahraga beserta perlengkapan untuk melaksanakan program kegiatan olahraga (Soepartono, 2000:6). Fasilitas merupakan kemudahan dalam pelaksanaan proses melatih yang meliputi peralatan dan perlengkapan (atlet), tempat latihan dan pertandingan, disamping menyangkut kualitas tempat, juga keadaan cuaca disekitarnya (suhu, angin, kelembapan udara, tekanan udara), (Kamiso,1998:15)

Istilah sarana olahraga adalah terjemahan dari “*Facilities*“ yaitu sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani. Sarana olahraga dapat dibedakan menjadi dua kelompok yaitu:

- 1) Peralatan (*apparatus*) ialah sesuatu yang digunakan. Contoh : peti loncat, palang tunggal, palang sejajar, gelang-gelang, kuda-kuda lompat dan lain-lain.
- 2) Perlengkapan (*device*) yaitu :
 - a) Sesuatu yang melengkapi kebutuhan prasarana misalnya : net, bendera untuk garis batas dan lain-lain.
 - b) Sesuatu yang dapat dimainkan atau dimanipulasi dengan tangan dan kaki misalnya : bola, raket, pemukul dan lain-lain (Soepartono, 2000:5).

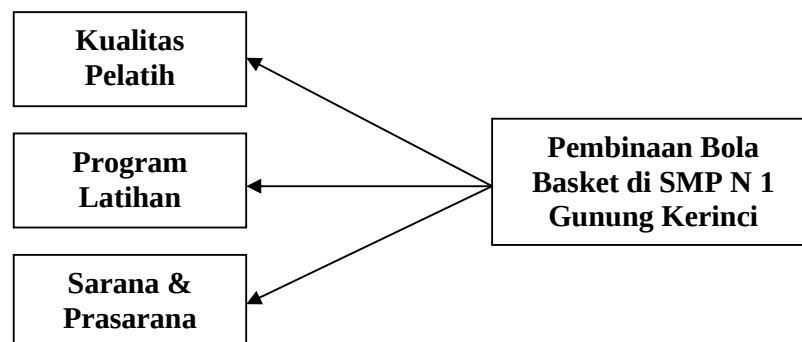
b. Prasarana olahraga

Secara umum prasarana berarti segala sesuatu yang menunjang terselenggaranya suatu proses (usaha atau pembangunan). Dalam olahraga, prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempengaruhi atau mempermudah dan memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen. Salah satu sifat tersebut adalah susah dipindahkan.

Berdasarkan definisi tersebut dapat disebutkan beberapa contoh prasarana olahraga, adalah : lapangan basket, lapangan tenis, gedung olahraga (hall), stadion sepakbola, stadion atletik dan lain-lain. Gedung olahraga merupakan prasarana berfungsi serbaguna yang secara berganti-ganti dapat digunakan untuk pertandingan beberapa cabang olahraga. Gedung olahraga dapat digunakan sebagai prasarana pertandingan bola voli, prasarana pertandingan bulutangkis dan lain-lain. Sedangkan stadion atletik didalamnya termasuk lapangan lompat jauh, lapangan lempar cakram, lintasan lari dan lain-lain (Soepartono, 2000:5).

B. Kerangka Konseptual

Untuk melihat hubungan antara variable dalam peneitian ini makan aka digambarkana dalam bentuk kerangka konseptual di bawah ini :



Gambar 5. Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Adapun pertanyaan yang akan diajukan dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana kualitas pelatih bola basket di SMP Negeri I Gunung Kerinci?
2. Bagaimana program latihan atau pembinaan bola basket di SMP Negeri I Gunung Kerinci ?
3. Bagaimana sarana dan prasarana pembinaan bola basket di SMP Negeri I Gunung Kerinci ?

mungkin dan mengikuti perkembangan ilmu dan teknologi, sehingga prestasi yang maksimal akan dapat tercapai. Sehingga dalam pembinaan prestasi atlet bola basket dalam melakukan latihannya mempunyai semangat juang yang tinggi.

BAB V

KEIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan tujuan penelitian dan hasil penelitian maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Di lihat dari sudut kepribadian, pengetahuan, pengalaman dan penguasaan teknik bola basket pembina sudah cukup memadai, artinya kualitas pembina bola di SMP Negeri I Gunung sudah cukup baik tinggal bagaimana menempatkan pelatihan ini dengan sebaik-baiknya.
2. Kualitas program latihan, aspek-aspek latihan, metode latihan dan pelaksanaan latihan bola basket sudah cukup memadai untuk diterapkan di SMP Negeri I Gunung Kerinci artinya program latihan atau pembinaan

bola basket di SMP Negeri I Gunung Kerinci sudah cukup baik untuk dilaksanakan sesuai dengan program yang telah ada.

3. Kondisi sarana dan prasarana sudah cukup baik untuk melakukan pembinaan bola basket di SMP Negeri I Gunung Kerinci.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Untuk meningkatkan pembinaan bola basket di sekolah, hendaknya Diknas dan lembaga sekolah bersama-sama berusaha bekerja sama dengan pihak sponsor untuk pengadaan/perbaikan sarana prasarana atau mengadakan penataran pelatih bola basket untuk meningkatkan kualitas pelatih bola basket di Gunung Kerinci.
2. Dalam pelaksanaan pembinaan ⁶³ ekstrakurikuler bola basket, hendaknya pihak sekolah mempertahankan pelaksanaan pembinaan tersebut yang sudah baik dan berusaha meningkatkannya agar menjadi lebih baik dengan meningkatkan kinerjanya dari seluruh komponen yang terlibat dalam kegiatan pembinaan.
3. Hendaknya pihak sekolah, pelatih dan para peserta pembinaan mampu mengatasi seluruh hambatan yang ada dengan cara melakukan kajian ulang pada pelaksanaan pembinaan yang telah dilakukan selama ini sebagai dasar untuk merumuskan langkah kedepan pada kegiatan pembinaan selanjutnya.

4. Kepada para peneliti lain yang akan mengikut pemsalahan yang sama diharapkan dapat mengembangkan berbagai variabel lain yang belum diteliti sehingga seluruh faktor yang mempengaruhi keberhasilan pembinaan khususnya pada olahraga bola basket dapat diketahui untuk keberhasilan dan prestasi olahraga masa akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian.Suatu Pendekatan Pratek*. Yogyakarta : Rineka Cipta.
- _____. (2006). *Manajemen Penelitian*. Yogyakarta : Renika Cipta.
- Dirham (1991). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. FPOK IKIP Semarang.
- Irsyada, Machfud. (2000). *Bola Basket*. Jakarata: Depdikbud
- KONI.(1997). *Sistem Pembinaan Atlet Berprestasi. Proyek Garuda Emas*. Jateng.
- Kamiso. (1998). *Dasar-dasar Melatih Ilmu Olahraga*, IKIP Semarang
- Kamiso. (1991). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. IKIP Semarang.
- Komda PSSI, (1991). *Peraturan Pemain Penuntun Umum Untuk Wasit*. Jakarta.
- Lutan, Rusli dkk, (2000). *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional
- Muchtar, Remmy. (1993). *Pembinaan Pemain Sepakbola*. FPOK. IKIP Medan.
- PB PERBASI. (2004). *Peraturan Bola Basket Resmi*. Jakarta: Perbasi
- _____. (2006). *Bola Basket Untuk Semua*. Jakarta: Perbasi.
- Riduwan. (2004). *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru, Karyawan da Peneliti Pemula*. Bandung : Al Fabet.
- Soepartono, (2000). *Sarana dan Prasarana Olahraga*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sajoto, M. (1998). *Pembinaan dan Peningkatan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Effhar dan Dahara Press.
- Sodikun, Imam. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependudukan.
- Sumiyarso, Dedy. (2002). *Ketrampilan Bola Basket*. Yogyakarta : FIK UNY
- Suharno HP. (1985). *Choaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Press.