

## PEMBINAAN CABANG OLAHRAGA BOLA BASKET PADA USIA DIBAWAH 20 TAHUN DI JAWA TIMUR

**Ilyasa Izhad Abrar**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
ilyasa.17060484021@mhs.unesa.ac.id

**Hjirin Fitroni**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
hijrinfithroni@unesa.ac.id

### Abstrak

Artikel ini ditulis dengan bertujuan untuk mengetahui pembinaan cabang olahraga bola basket dibawah usia 20 tahun di Jawa Timur. Pembinaan yang memiliki proses terencana, sistematis, tersusun, bertahap, serta berkesinambungan adalah pembinaan yang baik. Untuk mendapatkan puncak prestasi pada bola basket maka pembinaan yang dilakukan sesuai dengan tahapan-tahapan yang runtut. Pusat pembinaan yang dilakukan di sekolah, club dan akademi merupakan suatu proses pencetakan atlet-atlet yang nantinya berkualitas dan berbakat pada olahraga bola basket. Proses pembinaan tidak luput dengan adanya pelatih yang berwawasan luas serta berpendidikan dengan artian mengetahui cara melatih yang baik dengan nantinya mencetak atlet yang bagus. Dalam hal ini peneliti melakukan pengumpulan data dengan mencari dan mengumpulkan beberapa literature atau sumber. Dari hasil pengumpulan data yang dirasa cukup maka peneliti menentukan metode dengan model studi literatur. Peneliti disini berfokus pada pembinaan cabang olahraga bola basket dibawah usia 20 tahun di Jawa Timur dengan menarik sebuah kesimpulan serta pemahaman terkait dengan tema yang ditulis oleh penulis, mencari sumber-sumber yang relevan dengan sumber literatur yang kemudian dibandingkan dengan sumber literatur lainnya. Penulis mengharapkan dari hasil penelitian ini ialah (pertama) dapat sebagai acuan yang dapat dicontoh dari pembinaan cabang olahraga bola basket dibawah usia 20 tahun di Jawa Timur, (kedua) sangat dibutuhkan perhatian ekstra kepada pembinaan cabang olahraga bola basket dibawah usia 20 tahun di Jawa Timur ini agar mendapatkan hasil prestasi yang baik.

**Kata Kunci:** Pembinaan, prestasi, bola basket

### Abstract

*This article was written with the aim of knowing the coaching of basketball under the age of 20 in East Java. Coaching that has a planned, systematic, structured, gradual, and continuous process is good coaching. To get the peak of achievement in basketball, coaching is carried out in accordance with coherent stages. The training center carried out in schools, clubs and academies is a process of producing high-quality and talented athletes in basketball. The coaching process does not escape the existence of a coach who is broad-minded and educated, meaning that he knows how to train well and later produces good athletes. In this case the researcher collects data by searching and collecting some literature or sources. From the results of data collection that were deemed sufficient, the researchers determined the method with a literature study model. The researcher here focuses on fostering the sport of basketball under the age of 20 in East Java by drawing a conclusion and understanding related to the theme written by the author, looking for sources that are relevant to literary sources which are then compared with other literature sources. The author hopes that from the results of this study, (first) can be used as a reference that can be exemplified from coaching the sport of basketball under the age of 20 in East Java, (second) extra attention is needed to develop basketball sports under the age of 20 in East Java. this is in order to get good performance results.*

**Keyword:** Coaching, achievement, basketball

## **PENDAHULUAN**

Pada zaman sekarang ini merupakan zaman yang sudah berkembang teknologi dan ilmu pengetahuan juga termasuk di dalamnya, dalam perkembangan tersebut banyak yang memanfaatkan untuk mengembangkan dan memperbanyak prestasi untuk bangsa salah satunya di bidang olahraga. Dalam bidang olahraga ini memanfaatkan teknologi dan ilmu pengetahuan untuk menjembatani mencapai tujuan yang berupa prestasi. Menurut Angel, dkk, (2009) untuk ilmu sosial dan khususnya ilmu antropologi, ilmu olahraga adalah salah satu topik yang sangat besar sekali diminati. Dalam setiap olahraga membutuhkan hal yang paling penting yaitu pembinaan, dalam pembinaan ini sendiri berpengaruh besar dengan adanya latihan, efektivitas dan juga prestasi yang nantinya bisa menghasilkan hasil yang maksimal.

Pembinaan prestasi yang dibutuhkan untuk perkembangan olahraga pada masa sekarang ini mengalami peningkatan yang bagus dan baik, karena pembinaan itu sendiri merupakan aspek penting pada kelanjutan prestasi yang akan datang selanjutnya bisa dikaitkan dengan point penting untuk meningkatkan, mengembangkan dan memajukan prestasi dalam olahraga. Dalam mewujudkan tujuan tersebut pembinaan harus memiliki susunan atau rancangan program yang sudah tertata dan telah diprogramkan secara optimal dan maksimal dalam pembinaan prestasi olahraga, pembinaan prestasi olahraga itu sendiri adalah pembinaan olahraga yang ditujukan untuk menghadapi suatu pertandingan atau kompetisi mulai dari tingkat yang terendah ke tingkat internasional (Syafurddi, 2013).

Sebuah pembinaan dapat dikatakan baik apabila memiliki tahap yang berjenjang dan berkesinambungan dengan prestasi yang baik dengan tingkat proses usaha dan kemauan atlet yang tinggi, jadi dimulainya dari mulai tahap penyeleksian yang ketat dan akurat pelaksanaan program latihan yang sesuai dan juga pemberian evaluasi di setiap selesai melaksanakan program latihan dengan secara berkala dalam implementasi pembinaan prestasi olahraga secara berjenjang (Syahroni dkk, 2019). Pembinaan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk tujuan mencapai hasil yang maksimal atau mendapatkan hasil yang lebih baik (Pusat Bahasa Kemendikbud, 2016).

Pada suatu cabang olahraga mempunyai pembinaan yang berbeda-beda yang ditujukan kepada tim untuk mendapatkan hasil yang diinginkan, pembinaan ini

sendiri sangat mempengaruhi dalam suatu cabang olahraga dikarenakan yang menentukan tim atau cabang olahraga ini berprestasi atau malah menurun prestasinya. Dalam pembinaan pun dibutuhkan waktu yang lama dengan kata lain pembinaan harus dilakukan dengan efektif, efisien, terstruktur dan berkelanjutan. Maka dari itu harus konsisten di dalam melakukan latihan dan memberikan program latihan itu sendiri, Dalam sebuah keberhasilan pembinaan atlet mencapai prestasi yang dicapai bergantung pada sistem pelatihan (Widowati, 2015).

Pembinaan yaitu salah satu wadah yang disediakan sekolah untuk mengembangkan potensi-potensi anak di kegiatan-kegiatan tertentu utamanya pada ekstrakurikuler (Syakir, dkk, 2017). Dari pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa dari sekolah juga dapat dilakukannya pembinaan dalam kegiatan-kegiatan tertentu misalnya kegiatan olahraga pada semua cabang olahraga dan semuanya diperlukan persiapan yang matang dan terencana agar tujuannya bisa tercapai serta bisa ditingkatkan dengan bergantinya regenerasi pada tim dengan formasi yang baru.

Menurut Irawati, (2018) pembinaan adalah proses atau pengembangan dengan melalui bimbingan disertai usaha-usaha membenahi, penyempurnaan, dan mengembangkan. Dari pendapat ahli dapat disimpulkan bahwa untuk mendapatkan suatu pembinaan yang baik dan juga berkembang harus disertai dengan usaha perbaikan, usaha penyempurnaan dari pelatihan serta pengembangan dari latihan tersebut jadi pembinaan yang dilakukan secara maksimal dan tidak menurunkan prestasi itu sendiri.

Berkembang dan populernya olahraga yang sudah dikenal masyarakat luas khususnya olahraga bola basket atau sering menyebutnya dengan basket merupakan salah satu olahraga yang digemari oleh masyarakat dengan jumlah yang semua di daerah masing-masing rata-rata sudah ada, mulai dari akademik, pusat pelatihan, ekstrakurikuler, dan juga club. Hal ini perlu adanya suatu sarana dan prasarana yang harus ditingkatkan mulai dari daerah-daerah hingga nasional. Dari suatu hal yang menampung untuk membina bakat dari atlet maka harus bisa memenuhi sarana dan prasarana itu sendiri demi menunjang peningkatan prestasi yang tinggi. Permainan bola basket yaitu olahraga yang membutuhkan kerja sama tim dengan bagaimana caranya agar bisa memasukkan bola kedalam

*ring* lawan dan mendapatkan *point* (Internasional Basketball Federation (FIBA), 2018)

Olahraga bola basket adalah salah satu dari olahraga permainan bola besar yang dimainkan oleh 5 orang di lapangan indoor maupun *outdoor* dengan tujuan memasukkan bola ke *ring* lawan sebanyak banyaknya dengan waktu 4 kali 10 menit, olahraga basket sendiri sudah berkembang dengan pesat dan banyak diminati oleh semua kalangan mulai dari pelajar hingga yang profesional dengan kategori putra dan putri, olahraga basket merupakan olahraga yang beregu yang dibutuhkan dan perlunya kerja sama dalam tim serta keterampilan skill individu dari setiap para pemain (Perdima, 2017), sedangkan menurut Suryadi, dkk, (2017) olahraga bola basket yaitu membutuhkan kerja sama serta di dalamnya juga penguasaan teknik dari setiap individual yang menjadi *point* penting dalam mendapatkan gol banyak. Jadi dapat disimpulkan dari pendapat para ahli diatas yaitu olahraga basket adalah olahraga yang dimainkan oleh 5 orang di dalam lapangan yang digemari oleh semua kalangan mulai dari pelajar hingga profesional dengan dibutuhkannya kerja sama tim dan skill masing-masing individunya untuk mendapatkan *point* lebih banyak kering lawan untuk memenangkan pertandingan.

Olahraga bola basket adalah olahraga yang terkenal di Amerika Serikat yang dibagi atas 2 tim masing-masing 5 orang yang saling menyerang memasukkan kedalam *ring* lawan untuk memperoleh *point* lebih banyak (Oliver, 2007). Bola basket termasuk olahraga yang mempunyai karakter sosial tertentu yang mengandung unsur tipu menipu untuk mengelabui tim lawan dengan persaingan untuk mendapatkan kemenangan serta membuat pemain memiliki kesempatan berimprovisasi dengan bebas untuk mencetak *point* (Dinata, 2008). Sedangkan menurut Barth & Boesing (2010) olahraga bola basket adalah olahraga yang terdapat dua tim, bola dan dua ring, dengan kesempatan untuk saling menyerang antar kedua tim dan menggunakan pola pikir yang cepat serta merupakan olahraga yang menyenangkan.

Olahraga bola basket sendiri olahraga yang sudah dikenal masyarakat dan juga populer, bukti dari dikenalnya olahraga ini di masyarakat banyak berdirinya akademi untuk pembinaan bakat olahraga bola basket salah satunya di Jawa Timur yaitu Cahya Lestari Surabaya (CLS) yang merupakan akademik bola basket yang mengembangkan struktur pembinaan atlet bukan hanya mulai sejak dini namun terbagi (KU) Kelompok

Umur di antaranya: Kelompok Umur (KU) 10 tahun, Kelompok Umur (KU) 12 tahun, Kelompok Umur (KU) 14 tahun, Kelompok Umur (KU) 16 tahun, Kelompok Umur (KU) 18 tahun dan semuanya putra dan putri.

Berbagai pembinaan yang sudah dikembangkan dan ditingkatkan di akademik, club, sekolah, PERBASI dan juga pemerintah yang ada di daerahnya. Dengan latar belakang yang ada diatas maka penulis tertarik untuk membahas “Pembinaan cabang olahraga bola basket pada usia di bawah 20 tahun di Jawa Timur”.

## **METODE**

Metode yang digunakan peneliti adalah metode *literatur review*, yaitu mencari atau mengumpulkan referensi terhadap permasalahan yang sesuai atau yang relevan dengan judul yang akan dibahas dan kemudian dijadikan sebagai landasan dasar untuk meneliti.

Kajian literatur merupakan salah satu penelusuran atau pencarian dengan membaca dan mencari berbagai jurnal internasional maupun nasional, buku, majalah, berita, disertasi, dan yang berada di jejaring internet yang berhubungan dengan topik permasalahan.

Data-data yang sudah dikumpulkan setelah itu akan dianalisis menggunakan metode analisis deskriptif. Metode ini dilakukan dengan pendeskripsian fakta yang telah ada dan juga dianalisis, serta memberikan penjelasan dan pemahaman yang dirasa cukup.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Dari artikel yang dikumpulkan dan dianalisis oleh penulis bahwa pembinaan cabang olahraga usia dibawah 20 tahun di Jawa Timur masih belum terprogram dengan baik. Dapat dibuktikan oleh Muslimin dan Hidayat, (2016) bahwa sangat minim jalannya pembinaan, dengan beberapa sekolah yang mempunyai fasilitas lapangan bola basket hanya dijadikan sebagai fasilitas untuk pembelajaran, sehingga masih belum bisa dimanfaatkan dengan baik sebagai pembinaan prestasi cabang olahraga bola basket. Seharusnya pembinaan olahraga diawali dengan adanya perkembangan sarana dan prasarana yang merupakan suatu tempat bagi para olahragawan. Pada jurnal yang ditulis oleh Wibowo, Hidayatullah, dkk, (2017) mengatakan bahwa kurang baiknya pembinaan prestasi yang dilakukan pada cabang olahraga bola basket di Kabupaten Magetan, dikarenakan beberapa faktor salah satu faktor yang mempengaruhinya

adalah tidak adanya pembinaan untuk anak usia dini di Kabupaten Magetan. Di Jawa Timur sendiri banyak pelatih yang mengetahui bahwa dalam melatih ada sebuah pedoman atau kurikulum melatih tetapi tidak ada yang bisa membuktikan keberadaan kurikulum tersebut. Ada pelatih yang mempunyai lisensi dan juga pengalaman juga ada yang masih belum memiliki lisensi dan hanya bermodal pengalaman, dari adanya akademik, *club*, ekstrakurikuler, dan PERBASI menjadi induk tertinggi Indonesia untuk persatuan bola basket harus benar-benar memiliki program latihan yang berjenjang dan berkelanjutan. Pembinaan ini juga harus dilakukan dari sejak dini, dibimbing bagaimana seharusnya program latihannya dan kelanjutannya agar tujuan dari pembinaan itu sendiri terpenuhi.

Pelatih harus bisa menjadikan para atletnya menjadi atlet yang mempunyai visi dan misi yang sama dikarenakan di dalam sebuah team harus mempunyai visi dan misi yang sama apapun arahan dari pelatihnya menjadi faktor utama dari atlet itu sendiri, maka dari itu para pelatih di Jawa Timur haruslah mempunyai visi dan misi untuk mencetak atlet yang berprestasi dan memperoleh hasil yang maksimal.

#### **Pembahasan**

Pembinaan merupakan faktor terpenting di dalam dunia olahraga khususnya pada bola basket, tak terlepas dari itu adapun pelatihan olahraga yang dilaksanakan berdasarkan dengan ilmu pengetahuan dan juga IMTEK yang efektif dan efisien dalam melakukan pembinaan kepada atlet yang nantinya akan di adakan pencarian disertai pemandu bakat, penyeleksian, pembibitan dan juga dididik nantinya melalui pembinaan olahraga, pembinaan olahraga ini menjadi landasan tempat berkembangnya ataupun tidak berkembangnya olahraga tersebut. Dengan adanya sebuah tahapan ataupun fase dengan jangka waktu tertentu maka bisa dikatakan bahwa pembinaan tidak bisa dilakukan secara instan (Ricky, 2014).

Di dalam pembinaan itu sendiri banyak faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian itu sendiri dan dikelompokkan menjadi dua faktor yaitu faktor *eksternal* dan juga faktor *internal*. Faktor *eksternal* itu sendiri yaitu faktor yang berasal dari luar diri atlet itu sendiri. Faktor *internal* (dalam) itu sendiri adalah faktor yang dimiliki atau berasal dari diri atlet itu sendiri. Selain itu ada empat faktor dasar yang mempengaruhi kemampuan atlet pada saat pertandingan adalah mental, teknik, taktik, dan juga fisik (Prasetya, 2019).

Dalam program dan pembinaan di usia dini pada saat ini banyak yang belum bisa dikatakan baik, karena pembinaan yang tidak efektif dan tidak efisien, sarana dan prasarana yang kurang memadai serta pelatihan yang tidak dilengkapi dengan sertifikasi atau lisensi. Pembinaan pada usia dini sangatlah penting untuk kemajuan atlet dalam mencapai prestasi selanjutnya maka perlu dilakukannya perhatian khusus untuk pembibitan dan pemusatan bagi calon-calon penerus bangsa ini dalam prestasi ke depan. Memberikan apresiasi atau *reward* kepada usaha yang telah dilakukan anak, bukan terhadap hasil akhir. Perlu ditanamkan bahwa mencapai sukses bukan hanya sebagai juara, tetapi juga sebagai partisipasi. Apabila kemampuan seseorang semakin tinggi untuk mencapai tujuan yang diharapkan, maka seseorang tersebut semakin terampil. Oleh karena itu, pembinaan olahraga untuk anak dan melibatkan anak dalam kegiatan kejuaraan merupakan salah satu bentuk partisipasi dalam olahraga bukan hanya untuk menjadi seorang juara.

Dalam pembinaan olahraga untuk anak yang ditargetkan juga dengan adanya latihan mental dalam menghadapi pertandingan. Seorang anak harus dibina untuk membiasakan berfikir positif bahwa di dalam pertandingan nanti mampu untuk menampilkan keterampilan yang sudah dilatih sebelumnya. Pendidikan jasmani olahraga untuk bisa melalui bermain berimplementasi sebagai sarana terbentuknya fisik anak, mental dan sosial. Diharapkan anak dapat meningkatkan pembelajaran akademik dengan bantuan aktivitas fisik.

Menurut Hewia Fallak, (1978) tahap persiapan, tahap pembangunan dan tahap spesialisasi merupakan tahapan penyusunan dalam pembinaan olahraga. Prestasi dan bidang olahraga akan dapat tercapai apabila membina bibit-bibit atlet sejak dini, dengan adanya penindakan secara alamiah, latihan rutin, secara bertahap dan berkelanjutan dalam jangka waktu panjang sekitar delapan sampai sepuluh tahun (Afifudin, 2013). Dalam mengaitkan usia anak pada program latihan maka ditempatkan menjadi 2 macam yaitu kelompok dan spesialis terhadap prestasi pada bola basket dari permulaan dimulai dari usia 10-12 tahun, pada usia 14-15 tahun digolongkan pada spesialis, dan usia 18-24 tahun untuk prestasi puncak dan bias menjadi acuan untuk memulainya berolahraga (Bompa, 1994). Dengan itu, peran olahraga pada usia dini merupakan pembentuk dasar dalam membina atlet-atlet, serta berharap dapat

meningkatkan prestasi olahraga nasional maupun internasional.

Untuk meningkatkan suatu prestasi pada bidang olahraga maka perlunya pembinaan sejak dini, dengan melakukan suatu penanganan yang berdasarkan ilmiah, latihan secara berkala, bertahap dan berkelanjutan dengan jangka waktu delapan sampai sepuluh tahun (Wismoyo, 1997). Puncak dari prestasi seseorang atlet yaitu dari hasil program latihan dan perencanaan yang cermat, bertahap, terperinci, serta dilakukan secara terus menerus (Hersuki & Elias, 2003). Dengan hal tersebut maka dibutuhkan pelatih-pelatih dari setiap sekolah, akademik, club untuk berlisensi dan juga berpengalaman agar mendapatkan hasil yang maksimal dari pembinaan yang akan dilakukan untuk menuju ke jenjang yang lebih tinggi di nasional.

Pembinaan tidak bisa dipisahkan dengan adanya sarana dan prasarana, sarana dan prasarana ini sangat fatal apabila tidak terpenuhi dengan baik karena untuk menuju keberhasilan pembinaan dibutuhkan sarana dan prasarana yang menunjang dengan kualitas yang standar internasional, demi kemajuan olahraga yang akan meningkat prestasinya.

Seorang atlet bola basket tentunya harus memiliki penguasaan teknik, fisik yang prima dan juga mental yang bagus, bakat ini yang harus dikembangkan dengan bagus dengan melalui pembinaan dan pelatihan yang ada. Tempat-tempat pembinaan bakat tersebut sudah banyak tersedia dan juga mendapatkan fasilitas dari masing-masing tempat, contohnya di club, akademi dan juga sekolah. Latihan yang dilakukan juga harus dilakukan dengan bertahap, kontinu, dan juga berkesinambungan agar tujuannya jelas untuk lanjut ke setiap jenjang mulai dari usia dini sampai ke jenjang senior. Dari adanya ilmu-ilmu kepelatihan bola basket di dalam program pembinaan ini maka proses pembinaan akan dilakukan dengan serius.

Pelatih adalah sebagai panutan untuk para pemain yang akan dibina dan dilatih dengan perbekalan ilmu-ilmu kepelatihan yang nantinya akan diterapkan pada olahraga bola basket ini. Tugas yang dimiliki oleh pelatih yaitu merencanakan, menyusun, mengevaluasi setiap proses berlatih, mencari dan memilah atlet-atlet yang berbakat, meningkatkan kemampuan dan keterampilan, memimpin pada saat pertandingan, mengoordinasi proses latihan (Sukadiyanto, 2011). Pelatih juga harus belajar menjadi baik dalam melatih para pemainnya, dengan cara mengikuti pelatihan untuk

mendapatkan lisensi mulai dari C, B, A dan FIBA (internasional).

Pada kurikulum 2010-2014 yang dikeluarkan oleh PERBASI (Persatuan Bola Basket Indonesia). Ada beberapa level pelatih, yakni :

No	Jenjang	Keterangan
1.	Lisensi C	(Muda) yang mempunyai wewenang melatih kelompok umur maksimal 18 tahun
2.	Lisensi B	(Madya) yang melatih pada tingkat perguruan tinggi diatas 18 tahun termasuk veteran.

Lisensi C (Muda) ini diberikan kepada pelatih yang sudah dinyatakan mengerti akan fundamental olahraga bola basket. Lisensi B (Madya) ini diberikan kepada pelatih yang meneruskan untuk memoles lebih lanjut dan memberikan pemahaman lebih mendalam mengenai para pemain dengan teknik-teknik fundamental bola basket yang baik. Lisensi A (Utama) diberikan kepada pelatih yang memegang tingkat nasional dan tim liga profesional di Indonesia. Fokus lisensi A adalah pada pengembangan, penerapan serta evaluasi strategi permainan dan kepelatihan baik prestasi nasional maupun internasional yang dapat dijadikan tolak ukur (PERBASI, 2021).

Sebuah unsur pendukung sangat dibutuhkan dalam pembinaan olahraga bola basket. Membuat program pelatih berpendidikan sebagai contoh unsur tersebut, dengan adanya program yang berpendidikan maka seorang pelatih akan mengetahui dan memahami masalah-masalah yang menyangkut kepelatihan dengan baik. Akademik dan juga club yang tidak menggunakan jasa pelatih yang menguasai ilmu-ilmu kepelatihan maka untuk mendapatkan prestasi yang baik akan mendapatkan peluang yang kecil dan berhasil apabila menggunakan jasa pelatih yang menguasai ilmu kepelatihan. Program latihan juga tidak hanya melakukan program latihan keterampilan dan juga teknik namun juga diperlukannya latihan fisik pada program latihan.

Seorang pelatih memiliki peran pada suatu pembinaan cabang olahraga bola basket dapat bertanggung jawab, peduli, dan bisa memberikan rasa hormat adalah bagian dari pelatih. Pelatih di mata masyarakat dan atlet yaitu seorang yang mengerti dan ahli dalam menghadapi serta menyelesaikan masalah pada program maupun pada pertandingan. Pada proses

kepelatihan dan terdapat situasi serta kondisi yang akan dihadapi maka pelatih harus memainkan perannya. Seorang pelatih memiliki tanggung jawab dan tugas yang lebih karena pelatih mempunyai wawasan yang luas mengenai kepelatihan. Memahami kelebihan dan kekurangan karakter dan mengetahui perkembangan fisik seorang atlet yang dibinanya adalah tugas dari pelatih.

Metode pelatihan yang terprogram dan sarana juga prasarana yang mendukung ada hal lain yang pelatih itu juga pahami, seperti memahami karakteristik seorang atlet mulai dari fisik, mental, psikologi agar proses pembinaan bisa berjalan lancar. Proses pelatihan tidak selalu bersifat yang terlalu serius namun juga ada sedikit menyenangkan pada atlet agar menjalankan program latihan tidak merasa stres. dalam olahraga basket juga perlu manipulasi dalam pelatihannya agar tidak merasakan kejenuhan dan sesekali diberikan game ini juga bertujuan untuk melihat kebugaran seorang atlet.

Proses pelatihan harus mempertimbangkan kemampuan atlet, bakat yang dimiliki, waktu yang dibutuhkan, informasi data usia atlet, ketenagaan pelatih, ketersediaan sarana dan prasarana merupakan faktor yang mempengaruhi pembinaan itu bisa dikatakan baik. Adapun juga beberapa tahapan dalam melakukan perencanaan program latihan dalam bola basket sebagai berikut:

Pola pelatihan secara umum:

1. Pembinaan fisik atau juga latihan fisik, olahraga bola basket merupakan olahraga yang permainannya cepat dengan kerja sama tim yang bagus dan fisik dari masing-masing pemain. Maka dari itu fisik dari para pemain itu dilatih agar meningkatkan kondisi fisik dalam bermain 10 menit per babak sebanyak 4 *quarter* tanpa mengalami kelelahan. Latihan fisik merupakan komponen latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik pemain bola basket pada saat bertanding dengan total waktu 40 menit. Dalam latihan fisik ada beberapa macam bentuk latihan:

- a) Kecepatan (*speed*) merupakan suatu pergerakan dengan berpindah tempat ke tempat yang lain dengan waktu yang singkat.
- b) Daya tahan (*endurance*) yaitu kemampuan untuk menahan rasa kelelahan pada tubuh dalam waktu yang lama.
- c) Kemampuan gerak dengan mengubah arah secara tiba-tiba dengan cepat disebut dengan kelincahan (*agility*).

d) Menggunakan kemampuan semua otot dengan memaksimalkan kekuatan beban tubuh disebut juga dengan kekuatan (*strength*).

e) Kelenturan (*flexibility*) adalah kemampuan dengan melemaskan otot-otot dan juga persendian dalam tubuh.

2. Dalam melakukan program latihan menerapkan metode-metode yang biasanya digunakan dalam gerakan pada bola basket, yaitu latihan teknik bola basket. Latihan teknik bola basket ini adalah dasar gerakan pada permainan bola basket, contoh latihan teknik gerakan dengan menggunakan bola yaitu menggiring bola (*dribble*), mengumpan bola (*passing*), menembak bola (*shooting*), teknik pivot, teknik tembakan *lay-up*, merebut bola (*steal*), mengambil bola (*rebound*), menyerang (*offense*), dan juga teknik bertahan (*defense*).

Pada anak usia dini adalah umur yang tepat pada saat melakukan pengembangan dan pengasahan teknik dasar pada bola basket, karena lebih cepat tangkap pada saat melakukan praktik di lapangan tanpa adanya beban yang terlalu berat dan dilakukan dengan menyenangkan. Pengembangan teknik dan kerja sama tim pada olahraga bola basket di usia dini akan berpengaruh pada masa depan anak itu yang mengantarkan pada suatu keberhasilan apabila diasah secara terus-menerus dan bertahap, kebanyakan anak-anak menyukai hal berkelompok daripada individu.

Pembinaan yang dilakukan pada olahraga basket ini juga harus diperhatikan, induk organisasi olahraga di Indonesia yaitu Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI) harus menyediakan apa yang harus diperlukan dalam melakukan pembinaan kepada cabang-cabang olahraga salah satunya cabang olahraga bola basket. Penyebaran di tiap daerah dan menyediakan ditempat-tempat pemusatan pembinaan dengan standar internasional, di Jawa Timur salah satunya juga harus di *support* pemerintah daerah agar mendapatkan fasilitas yang layak dan nyaman. Pembinaan yang bisa dikatakan berhasil yaitu pelatih sebagai faktor yang sangat berpengaruh terhadap atletnya serta sarana dan prasarana yang memadai dan lengkap, pendanaan juga perlu agar apa yang nanti di butuhkan bisa menunjang prestasi yang baik.

Dari setiap daerah memang diwajibkan membina dan menyediakan pusat pembinaan untuk atlet yang memiliki bakat, maka dari itu sebuah club adalah tempat pemusatan bakat-bakat atlet yang nantinya akan

menghasilkan atlet-atlet yang berprestasi. Hal tersebut juga tidak terlepas dari peran pelatih yang berperan besar dalam membina para atletnya dengan program latihan yang disusun dan diberikan dari dasar sampai memunculkan atlet-atlet yang berkualitas yang nantinya akan diikuti dalam seleksi mewakili daerah tentunya juga di Jawa Timur untuk mewakili bertanding di Pekan Olahraga Nasional (PON). Aspek dari pengelolaan organisasi, peran pelatih, pendanaan yang baik, partisipasi pemerintah serta dukungan dari masyarakat sekitar merupakan unsur lain yang ikut serta dalam meningkatkan prestasi (Wicaksono, 2015).

Pada tempat pemusatan pembinaan bakat harus disertai dengan sarana dan prasarana yang lengkap, di samping itu harus layak dan nyaman dengan begitu para atlet, pelatih dan staf bisa melakukan program pembinaan dengan nyaman. Perlunya dukungan dari pemerintah dan juga tempat-tempat pemusatan pembinaan untuk memfasilitasi segala kebutuhan para pelatih dan juga atlet mengenai sarana dan prasarana ini. Menurut Firdaus, dkk (2015) berdasarkan peraturan pemerintah nomor 25 tahun 2000 tentang kewenangan pemerintah dan kewenangan provinsi sebagai daerah otonom dinyatakan bahwa kewenangan pemerintah pusat dalam bidang olahraga sebagai berikut: 1). Pemberian dukungan untuk membangun sarana dan prasarana olahraga, 2). Penetapan pedoman pemberdayaan masyarakat olahraga, 3). Penetapan kebijakan dan penentuan kegiatan olahraga nasional/internasional.

Sarana sendiri adalah sesuatu yang bisa digunakan dan dimanfaatkan dalam kegiatan olahraga (Nur, dkk. 2018). Yang dimaksud dari sarana diatas yaitu pada olahraga bola basket, sarana yang menunjang pada olahraga bola basket yaitu sebagai berikut: bola, *cone*, leader drill, skiping, jersey (*uniform*), peralatan teknik. Sedangkan prasarana juga penting di dalam pemusatan pembinaan di akademik, sekolah dan club. Pembinaan akan berakibat fatal apabila sarana dan prasarana tidak memenuhi standar yang ditentukan.

Biasanya dalam sekolah ring dan juga lapangan menjadi kendala dalam hal prasarana karena yang berpengaruh terhadap ekonomi sekolah itu sendiri, maka dari itu pemerintah harus mendukung dan mengusahakan sarana dan prasarananya bisa terpenuhi dengan layak. Prasarana adalah sumber daya pendukung yang berupa tempat olahraga dalam bentuk bangunan di atasnya dengan memenuhi persyaratan untuk pelaksanaan kegiatan olahraga (Mahmudi, 2011). Sarana dan

prasarana juga diimbangi dengan tenaga pengajar yang memadai, tidak hanya mengandalkan sarana dan prasarana dari sekolah tetapi juga mengandalkan tenaga pengajar untuk memanfaatkan serta memakai dengan kesesuaian sarana dan prasarana itu sendiri.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi pengadaan sarana dan prasarana yang ada di sekolah : 1) kurangnya sarana dan prasarana dari sekolah, kurangnya sarana dan prasarana ini kurang mendapat perhatian dari sekolah sehingga proses belajar mengajar menjadi terhambat. 2) faktor ekonomi sekolah, ekonomi sekolah ini juga berpengaruh terhadap cukup atau tidaknya sarana dan prasarana yang akan dibutuhkan sedangkan ekonomi sekolah juga dibagi untuk keperluan lainnya.

Untuk standarisasi sarana dan prasarana juga tergantung pada penyedia tempat pembinaan prestasi itu sendiri, seperti pada club yang tidak beberapa sebagian kecil yang mempunyai fasilitas yang memadai. Biasanya banyak club-club menyewa dan juga kerja sama dengan pemilik tempat atau GOR. Untuk yang akademi biasanya juga hanya yang memiliki uang yang lebih bisa mempunyai GOR tersendiri serta fasilitas yang lebih lengkap contohnya seperti Cahya Lestari Surabaya yang mempunyai GOR sendiri dan di dalamnya banyak fasilitas yang lengkap.

Dalam suatu pembinaan perlu adanya tolak ukur untuk menentukan pembinaan tersebut bisa dikatakan baik atau tidak yaitu salah satunya dengan mengikuti suatu pertandingan, di pertandingan tersebut bisa dilihat dari juara atau tidaknya sebuah *team*. Di sebuah pertandingan dalam permainan bola basket perlu adanya wasit yang kompeten memimpin jalannya suatu pertandingannya, maka dari itu wasit adalah seorang yang mempunyai peran penting dalam semua pertandingan. Wasit tidak hanya bertugas sebagai pemimpin jalannya pertandingan di lapangan tetapi juga mengatur ketertiban para pemain di lapangan dengan menguasai peraturan-peraturan permainan yang berlaku pada permainan bola basket, wasit harus selalu update dengan peraturan-peraturan yang diperbarui serta memiliki pengalaman dan sertifikasi resmi. Menurut Gumiwang. A yang dikutip dari ([www.tribunolahraga.com](http://www.tribunolahraga.com) yang ditulis oleh Olli. S, 2019) wasit adalah salah satu komponen yang penting dalam proses meningkatkan pembinaan olahraga sepak bola di usia dini. Karena wasit yang nantinya akan meneruskan atau menjadi tongkat estafet federasi dalam upaya pembinaan aturan permainan.

Wasit juga berperan penting dalam peningkatan prestasi selain pelatih, jalannya pertandingan dan juga peraturan-peraturan yang ditegakkan dalam pertandingan ditentukannya dengan kualitas wasit tersebut. Pada wasit bola voli usia diatas 55 tahun harus segera di bebas tugaskan dan apabila wasit berada diatas usia 44 tahun maka tidak diperbolehkan mengikuti pelatihan ke jenjang berikutnya (Pranatahadi 2013).

Menurut Preetri. (2014) proses belajar dan mengetahui sesuatu dalam hidup disebut pelatihan atau pendidikan, bahkan suatu peristiwa di sekeliling itu dapat mendidik atau melatih kita, media pelatihan dan pembelajaran memiliki bentuk yang berbeda-beda sehingga mempengaruhi penafsiran dan cara belajar seseorang. Dalam perwasitan perlu halnya seperti pelatih harus memiliki jenjang dalam perwasitan, dengan mengikuti pelatihan wasit untuk mendapatkan lisensi yang nantinya bisa digunakan untuk memimpin suatu jalannya pertandingan dalam permainan bola basket. Dengan memperoleh lisensi yang dimulai dari terbawah dari jenjang wasit anggota yang memimpin di Pengkot/Pengcap yang dikeluarkan PERBASI sampai dengan wasit yang memimpin di internasional yang dikeluarkan oleh FIBA. Untuk menjadi wasit perlunya syarat yang dipenuhi dengan lulusan minimal ijazah sekolah menengah ke atas atau sederajat. Dengan latar belakang yang berbeda-beda dari setiap orangnya, dengan perbedaan tersebut maka calon wasit akan mengetahui dalam ilmu keolahragaan mengenai cabang olahraga bola basket.

Suatu pertandingan berjalan baik dan nyaman apabila seorang wasit yang memimpin di lapangan mengerti betul bagaimana keputusan yang diambil dan bijak dalam menangani suatu permasalahan dalam permainan. Wasit sendiri juga harus memutuskan dengan teliti apa yang akan diputuskan dalam mengambil pelanggaran maupun tembakkan langsung ke *ring* (*free throw*). Apabila wasit blunder dalam memutuskan maka akan mengakibatkan suatu permasalahan terhadap kedua tim mulai dari protes keras hingga tindakan fisik, meskipun sekarang sudah ada teknologi VAR untuk mengecek pelanggaran atau tidak wasit juga harus memiliki kepercayaan diri untuk mengambil keputusan agar pertandingan berjalan lancar dan aman.

Kinerja seorang wasit adalah hasil kerja yang sesungguhnya ketika memimpin suatu pertandingan dari awal hingga akhir pertandingan. Seorang harus berkonsentrasi penuh mempersiapkan diri dalam

memimpin dan melakukan manajemen suatu pertandingan agar dapat dipercaya oleh kedua belah pihak atau masing-masing tim agar tidak merasa dirugikan ataupun diuntungkan, maka dari itu perlunya seorang wasit pandai-pandai dalam mempersiapkan diri sebelum memimpin suatu pertandingan. Kinerja wasit itu sendiri merupakan penentu hasil dari pertandingan yang akan dipimpinnya dan juga bisa mempertanggungjawabkan segala keputusan yang akan diambil dengan tensi dan gengsi yang tinggi dari masing-masing tim, dari itu kinerja wasit akan diuji dalam sebuah pertandingan yang akan dipimpin (Fahmi dkk. 2019).

Peraturan yang ditegakkan seorang wasit yang memimpin pada permainan bola basket sesuai dengan kewenangannya adalah keputusan mutlak. Wasit dalam cabang olahraga bola basket ada 2 wasit yaitu wasit satu (*referee*) dan wasit 2 (*empire*), tugas wasit satu adalah memimpin pertandingan dan tugas wasit dua adalah membantu wasit satu (Laspada, 2016). Kewenangan seorang wasit dimulai dari wasit memasuki lapangan pertandingan sampai berakhirnya pertandingan dan meninggalkan lapangan pertandingan. Kewenangan dan tugas wasit sebagai berikut:

1. Wasit akan melakukan kewenangan untuk mengambil kebijakan penyimpangan peraturan yang berada di dalam lapangan maupun diluar lapangan.
2. Wasit akan meniupkan peluit pada saat terjadi penyimpangan peraturan, pertikaian antar tim atau *supporter*, cedera parah pada pemain serta sebagai tanda berhentinya pertandingan.
3. Pada saat memutuskan suatu pelanggaran perorangan atau *violation*, wasit akan memberhentikan serta mempertimbangkan beberapa prinsip yaitu :
  - a) Untuk menjunjung tinggi integritas suatu pertandingan.
  - b) Wasit harus bersikap netral dengan konsisten dalam menerapkan konsep "*advantage/disadvantage*".
  - c) Wasit harus selalu bersikap konsisten dalam mengambil keputusan di setiap pertandingan, serta mengingat perilaku pemain selama pertandingan berlangsung.
4. Wasit akan melaporkan kepada penyelenggara pertandingan apabila ada salah satu tim melakukan protes.
5. Apabila terjadi cedera pada wasit dengan keadaan tidak dapat melanjutkan tugasnya dalam waktu 5 menit dari kejadian maka wasit yang tersisa tetap

melanjutkan tugasnya. Jika ada wasit pengganti yang telah memenuhi syarat dan sudah dirundingkan oleh *commissioner* maka keputusan terakhir pada wasit yang tersisa untuk digantikan atau tidak.

6. Wasit yang telah berlisensi internasional komunikasi yang digunakan harus menggunakan bahasa Inggris.
7. Wasit satu mempunyai wewenang untuk memutuskan suatu keputusan dalam jalannya pertandingan, tetapi harus berkomunikasi dalam mengambil keputusan dengan wasit dua.
8. Keputusan yang dibuat wasit bersifat mutlak dan tidak dapat diganggu gugat.

Menurut (PERBASI, 2021) dalam bidang perwasitan cabang olahraga bola basket di Indonesia seorang wasit diklasifikasikan berdasarkan lisensi yang dimiliki, berikut klasifikasi wasit PERBASI :

No	Jenjang	Sertifikat
1.	Wasit Anggota	Wasit Pemkot/Pemkab (lisensi C).
2.	Wasit Daerah	Wasit Pemprov (lisensi B2).
3.	Wasit Wilayah	Wasit wilayah memimpin di pertandingan tingkat nasional dan daerah (lisensi B1).
4.	Wasit Nasional	Wasit yang memimpin pertandingan di tingkat nasional (lisensi A).
5.	Wasit Internasional	Wasit yang memimpin pertandingan tingkat internasional di dalam maupun diluar negeri (lisensi FIBA).

Seorang wasit dapat meningkatkan dari jenjang yang bawah ke jenjang yang tinggi dengan syarat sebagai berikut:

- a). lisensi C ke B2 : dengan aktif memimpin pertandingan yang diselenggarakan Pemkot/Pemprov selama 2 tahun dan juga mempunyai lisensi C
- b). lisensi B2 ke B1 : dengan aktif memimpin pertandingan di daerah selama 2 tahun dengan memiliki lisensi B2.
- c). lisensi B1 ke A : dengan aktif memimpin kejuaraan di tingkat nasional dan daerah selama 2 tahun dan memiliki lisensi B1.

d). lisensi A ke FIBA : dengan aktif memimpin kejuaraan tingkat nasional dan memiliki bahasa Inggris yang menunjang serta memiliki lisensi A.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Pembinaan merupakan suatu faktor penting dalam sebuah pencapaian prestasi yang maksimal. Pentingnya suatu pembinaan prestasi ini harus benar-benar diperhatikan, karena pembinaan prestasi adalah proses yang dibutuhkan yang nantinya untuk mencetak atlet dan pelatih yang profesional. Pelatih yang berkualitas maka akan menentukan harapan atlet itu menjadi berkualitas. Ada beberapa permasalahan yang membuat pembinaan prestasi bola basket ini terhambat mulai dari pembinaan yang tidak terstruktur, sarana dan prasarana yang kurang memadai, kurangnya kesadaran atlet dalam melakukan suatu latihan untuk mencapai prestasi yang maksimal, pelatih yang mementingkan egoisme dalam melatih. Diperlukannya perhatian yang serius untuk proses pembinaan bola basket yang telah dilakukan oleh club, akademi, sekolah dan pemerintahan, yang nantinya para atlet-atlet ini bisa berproses dengan maksimal dari level yang junior hingga profesional.

### **Saran**

Menurut hasil yang sudah diteliti diatas melalui penelitian literature *review*, maka peneliti memberikan saran yang nantinya bisa dijadikan referensi. Saran peneliti yaitu untuk peneliti yang akan meneliti selanjutnya carilah informasi-informasi yang baru dan juga selektif dalam mengambil informasi yang nantinya mendapatkan hasil yang maksimal untuk mengetahui apa saja faktor yang menghambat pembinaan prestasi bola basket yang ada di Jawa Timur.

### **Daftar Pustaka**

- Afifudin, T. (2013). Survey pembinaan bola basket di club bintang muda jepara. Semarang : Universitas Negeri Semarang. <https://lib.unnes.ac.id/18248/>
- Angel, Miguel G., Alberto L., Jaime S., Sergio J. I., & Enrique O. (2009). " *Game relate statistic tha descrimininate winning and losing teams from the Spanish men's prefesional basketball teams*. Original scientific paper.
- Bart & Boesing. (2010). *Training Basketball*. Maidenhead. Mayer Sport (UK). Ltd.

- Bompa. (1994). *Theory and Methodology of Training*, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Dinata, Marta. (2008). Bola Basket. Ciputat: Cerdas Jaya.bart
- Firdaus M. & Purnomo A. M. I. (2015). Pemanfaatan Tanaman Rekreasi Selomangkeng (KLOTOK) Sebagai Sarana dan Prasarana Olahraga Masyarakat Di Kota Kediri.
- International Basketball Federation (FIBA). (2018). *Official Basketball Rules 2018*. Mies, Switzerland.  
<https://www.fiba.basketball/documents>
- Laspada G. (2016). Tingkat Kepuasan Pemain Bola Basket Terhadap Kinerja Wasit PORDA Daerah Istimewa Yogyakarta. <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/ko/article/view/2017>
- Nugraha, B. (2015). Pendidikan Jasmani Olahraga Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1). 560-561.
- Nugraha, P.D. (2019). “ Survei Pembinaan Prestasi Atlet Bolabasket Kelompok Umur di Bawah 16 dan 18 tahun pada tim bolabasket kota dan kabupaten Madiun tahun 2018 “. [http://pics.unipma.ac.id/content/download/B009\\_28\\_10\\_2019\\_04\\_25\\_133.%20jurnal%20survei%20pembinaan%20prestasi.pdf](http://pics.unipma.ac.id/content/download/B009_28_10_2019_04_25_133.%20jurnal%20survei%20pembinaan%20prestasi.pdf)
- Nur, H., Nirwandi, N., & Asmi, A. (2018). Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Siswa Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMAN 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal Menssana*, 3(2). 2527-6451. <http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/82/69>
- Pamungkas A. H. (2017). Studi Tentang Manajemen Prasarana Olahraga di Stadion Kanjuruhan Kabupaten Malang. <http://journal2.um.ac.id/index.php/sport-science/article/view/5285>
- Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI) Basketball Indonesia, 2021. <https://perbasi.or.id/kepelatihan/>
- Prasetya, R. (2019). Pembinaan Prestasi Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(2). 645-660. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/4173>
- Preeti. (2014). *Education and Role of Media System*, 2(3), 174-177.  
<https://www.ijser.in/archives/v2i3/SjIwMTMxNTg=.pdf>
- Pusat Bahasa Kemendikbud. (2016). Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI).
- Riski, MF., Irawan, RJ. (2019). Analisis Gerak Teknik Lompat Jauh Pada Atlet Klub Gladiator Gresik. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7 (1): 145-154
- Sukadiyanto. (2011). Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik. Bandung : Lubuk Agung.
- Syahroni, M., Pradipta, G. D., & Kusumawardhana, B. (2020). Analisis pembinaan prestasi terhadap manajemen olahraga sekolah sepak bola (ssb) se-kabupaten pati tahun 2019”. *Jossae (journal of sport science and education)*, 4(2). 85-90. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jossae/article/view/6966/3483>
- Thomas R. A. S. (2018) Pemahaman Metode Melatih Fisik Pelatih Bola Basket Didaerah Istimewa Yogyakarta
- Tri W. A. S.(2019). “Analisis keunggulan tim bola basket Jawa Timur kriteria umur (KU) 14 putra dalam kejuaraan nasional 2019 di Medan berdasarkan data statistik”. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/29482/27004>
- Tri M., & Mohammad, A. M. (2020) Analisis Kebutuhan Pengembangan Kurikulum Bola Basket Kelompok Umur 9-12 Tahun <http://ejurnal.budiutomomalang.ac.id/index.php/jpjok>
- Walton E. P. & Lismadiana. (2015). Pengembangan model pembelajaran bola basket bagi anak sd kelas atas. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1). 29-38. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/4967>
- Wibowo K., & Hidayatullah, M. F. (2017). Evaluasi Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Basket di Kabupaten Magetan. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*,
- Wicaksono, W. (2016). “Pembinaan Prestasi Olahraga Sepakbola di Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Mayong Kabupaten Jepara”. (Doctoral dissertation Universitas Negeri Semarang).
- Winda P. A., Agus. T., & Dona. S.Y. (2020). “ survey pembinaan ekstrakurikuler bolabasket pada

peserta didik sekolah menengah atas “.  
<http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11129>

