

Saifudin Ainun Fani Ramadhan,* Dr. Or. Gigih Siantoro, M.Pd

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Email : Saifudin.17060474008@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Pembinaan adalah salah satu yang dilakukan secara efisien dan efektif untuk memperoleh hasil sesuai yang ditarget. Pembinaan ini banyak digunakan dalam bidang olahraga terutama cabang olahraga bola basket. Masa saat ini di tengah pandemi COVID – 19 memberikan masalah baru yaitu sulitnya pembinaan dalam dunia olahraga khususnya cabang olahraga yang berkelompok. Namun kesulitan tersebut dapat di atasi salah satu klub bola basket yaitu klub PERBASPA. Kesulitan tersebut dapat di atasi dengan cara dan metode tertentu yang dilakukan secara baik dan aman sehingga pemilihan cara dan metode ini sangat menarik untuk diteliti. Penelitian kualitatif ini memfokuskan kajian pada analisis cara dan metode latihan di masa pandemi serta respon orang tua terhadap proses pembinaan yang di ikuti anaknya dalam klub PERBASPA. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa cara dan metode yang dipilih oleh klub PERBASPA adalah sama seperti kondisi sebelum pandemi namun tetap mengutamakan protokol kesehatan serta respon orang tua menunjukkan sikap positif dengan menerima dan mendukung dengan cara dan metode yang di gunakan pada klub PERBASPA.

Kata Kunci: Pembinaan, bola basket, pandemi

Abstract

Coaching is one that is carried out efficiently and effectively to obtain targeted results. This training is widely used in sports, especially basketball. The current period in the midst of the COVID-19 pandemic presents a new problem, namely the difficulty of coaching in the world of sports, especially group sports. However, this difficulty can be overcome by one of the basketball clubs, namely the PERBASPA club. These difficulties can be overcome in certain ways and methods that are carried out properly and safely so that the selection of methods and methods is very interesting to research. This qualitative research focuses on the analysis of training methods and methods during the pandemic as well as the responses of parents to the coaching process that their children follow in the PERBASPA club. The results of this study indicate that the methods and methods chosen by the PERBASPA club are the same as the conditions before the pandemic but still prioritize health protocols and the response of parents showing a positive attitude by accepting and supporting the means and methods used in the PERBASPA club.

Keywords: Coaching, Basketball, Pandemic

PENDAHULUAN

Olahraga adalah kegiatan otot yang energik dalam suatu kegiatan dengan atlet sebagai peraga performa dan keinginan dengan semaksimal mungkin (Husdarta, 2010). Olahraga merupakan segala aktivitas fisik guna mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (Makmum 2016, Mutohir and Maksum 2017). Sedangkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 olahraga adalah segala suatu kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta menyetimbangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Pembangunan nasional dibidang olahraga ini bertujuan untuk memelihara dan mengembangkan, kesehatan dan

kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral, dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa. Aktivitas olahraga adalah bagian dari aktivitas fisik, aktivitas fisik dibagi menjadi 3 yaitu aktivitas fisik harian, latihan fisik, dan aktivitas olahraga (Kemenkes RI, 2017). Manfaat olahraga antara lain, yaitu meningkatkan perkembangan secara pribadi maupun psiko sosial, tidur lebih nyenyak, dan dapat mengurangi ketergantungan terhadap alkohol (Lopez, et al., 2016). Pada prinsipnya pengembangan olahraga terbagi menjadi tiga orientasi, yaitu olahraga sebagai rekreasi, olahraga sebagai pendidikan, dan olahraga untuk prestasi. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina kegiatan dengan dilakukan dan dikelola

secara profesional dengan memiliki tujuan memperoleh prestasi yang banyak di suatu cabang olahraga (Husdarta, 2010).

Bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 5 orang dengan bertujuan untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan dan berusaha mencegah lawan untuk mencetak angka (PB. PERBASI, 2018). Kesuksesan dalam pertandingan bola basket yang diartikan sebagai pemenang dalam pertandingan adalah dimana tim yang mencetak poin paling banyak itulah sebagai pemenang dalam pertandingan tersebut (Hidayatullah, 2020). Menurut (Amber, 2006) permainan bola basket ini dapat diperkenalkan kepada calon pemain atau para pemain dengan berbagai cara alternatif seperti: (1). Menunjukkan sebuah film dari cuplikan pertandingan basket atau dapat mengajak calon pemain melihat pertandingan basket. (2). Para calon pemain dapat meluangkan waktu pulang sekolah atau waktu senggang untuk melakukan latihan bersama pemain yang sudah berpengalaman. (3). Memperkenalkan semua keterampilan dasar dan secara bertahap melatih mereka dengan dalam situasi pertandingan yang realistis dan fungsional guna untuk meningkatkan keterampilan calon pemain. Kebugaran jasmani dalam olahraga bola basket menjadi hal penting sebab olahraga ini bersifat aktif, dinamis, dan memiliki tempo yang tinggi. Maka dari itu perlu di dukung dengan stamina dan mental yang baik serta kelincahan, ketangkasan, keterampilan gerak tipu mata, serta seni kemahiran gerak tangan dan kaki (French & Thomas, 2016 ; Puente, et al., 2017 ; Stockel & Vater, 2014).

Dahulu untuk mengembangkan sebuah bolabasket di Indonesia bermula dari tiap daerah dengan cara membentuk atau membangunkan pembinaan bolabasket. Di Kabupaten Kediri sendiri memiliki banyak pembinaan salah satunya adalah pembinaan klub bolabasket “PERBASPA” yang sudah berdiri sejak lama. Semakin berkembangnya bolabasket dan orang tua menginginkan anaknya lebih maju atau

memiliki prestasi melalui cabang olahraga bolabasket. Maka dari itu jika hanya mengandalkan latihan di sekolah atau *ekstrakurikuler* masih kurang untuk berkembang dan memerlukan latihan lebih dengan mengikuti pembinaan.

Menurut Harre dalam (Islahuzzaman, 2010) mengungkapkan bahwa pembinaan olahraga merupakan suatu olahraga yang di laksanakan secara sistematis, tekun, dan berkelanjutan yang diharapkan akan mencapai sebuah perolehan prestasi yang berarti. Maka dari itu pembinaan olahraga adalah suatu perjalanan manusia untuk melakukan aktivitas yang mempunyai mutu atau tujuan dan kualitas dengan membutuhkan waktu yang lama tidak instan dengan dilaksanakan secara efektif dan efisien dalam memperoleh suatu prestasi yang setinggi-tingginya. Pembinaan olahraga memiliki profesionalisasi tersendiri. Dengan ini maka pelatih juga harus selalu memahami segala bentuk perkembangan pembinaan dan inisiatif guna untuk meningkatkan kualitas dan performa atlet (Ciampolini, et al., 2019). Selain itu diperlukan juga latihan yang teratur dan kerja keras yang maksimal.

Sekarang dunia olahraga mengalami permasalahan yang sangat luar biasa baik Internasional maupun Nasional. Dimana seluruh dunia harus melawan virus yang berukuran kecil yang dinamakan virus corona atau COVID – 19. Corona Disease 2019 (COVID-19) adalah penyakit baru yang muncul di permukaan bumi yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya oleh manusia. Virus penyebab COVID – 19 ini dinamakan Sars-CoV-2 (Kementerian Kesehatan RI, Direktorat Jendral Pencegahan dan Pengendalian Penyakit,, 2020). Penyebaran virus ini melalui media droplet atau percikan bersin atau air liur juga kontak langsung dengan penderita seperti umunya pada virus pencegahan yang dapat di lakukan antara lain dengan menutup hidung dan mulut dengan siku saat bersin maupun batuk serta menggunakan masker dan melakukan *physical distancing* (Simpson & Katsanis, 2020). Pandemi global COVID-19 melahirkan sebuah

problematika baru bagi negara-bangsa tentunya mengenai bagaimana upaya negara untuk mencegah dan menghentikannya penyebaran virus ini tidak tersebar secara luas. Vaksin sosial seperti kebijakan sosial (*Social Distancing*) dan *Lockdown*, ini semua dilakukan oleh tiap-tiap negara (Valerisha & Putra, 2020). Apabila masa *lockdown* dan *social distancing* tidak disikapi dengan bijak akan beresiko membuat masyarakat mengalami kurang gerak. Sebab terbatasnya akses untuk keluar rumah cenderung membuat masyarakat berdiam diri di dalam rumah dalam jangka waktu yang lama hal ini beresiko membuat masyarakat mengalami *sedentary lifestyle* yang membawa dampak negative bagi kesehatan (Kehler & Thou, 2019). Selain itu Pandemi COVID – 19 juga membawa perhatian pada seluruh klub maupun pembinaan yang ada di Kabupaten Kediri. Dengan masih banyaknya beberapa pembinaan klub maupun *academy* di Kabupaten Kediri yang masih belum latihan atau berhenti yang di karenakan wabah pandemi COVID - 19 maupun latihan online melalui via *Google meet* atau *Zoom* dan selama ini juga masih sedikit pembinaan klub maupun *academy* yang berani untuk melakukan latihan secara offline maupun bertatap muka secara langsung. Beda halnya dengan pembinaan klub PERBASPA yang berani sampai sekarang masih melakukan latihan dengan cara bertatap muka secara langsung atau offline.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui cara melatih selama pandemi, metode melatih, dan respon dan sikap orang tua anaknya latihan di masa pandemi COVID – 19 di pembinaan klub PERBASPA.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif. Penelitian ini melalui pengamatan (*obsevarsi*), wawancara, dan dokumentasi. Pengamatan ini dilakukan secara langsung untuk melihat kondisi di lapangan saat siswa latihan. Wawancara ini dilakukan kepada pelatih dan orang tua

siswa PERBASPA KU-14 dan KU-16. Selain pengamatan dan wawancara, penelitian ini juga menggunakan berbagai dokumentasi gambar.

HASIL PENELITIAN

Analisis Kualitatif

A. Hasil wawancara cara melatih selama di masa pandemi COVID – 19.

Hasil wawancara dengan pelatih ini diketahui bahwa untuk program latihan yang digunakan di masa pandemi dan normal adalah sama karena klub PERBASPA memiliki kurikulum yang sama sehingga semua berjalan dengan lancar sesuai yang telah terprogram. Program latihan di masa pandemi ini melanjutkan di masa normal dan tidak membuat yang baru sesuai kondisi yang sekarang karena program latihan yang kemarin sudah mencapai target yang di inginkan. Untuk pengaplikasian program latihan di masa pandemi ini tidak ada kendala di pandemi COVID – 19 namun kendala berada di cuaca dan jumlah siswa karena untuk lapangan PERBASPA adalah *outdoor* sehingga terjadi hujan maka latihan akan tidak bisa di laksanakan secara maksimal sedangkan untuk jumlah siswa ini untuk setiap harinya semakin banyak sehingga kalau banyak siswa yang latihan maka akan tidak kondusif untuk latihan hari itu juga. Sedangkan untuk latihan di PERBASPA sendiri intensitas latihannya memiliki durasi 2 jam 15 menit untuk prokes sedangkan 1,5 jam untuk latihan dan jadwal latihan 4 kali dalam seminggu untuk putra dan 3 kali dalam seminggu untuk putri selama masa pandemi COVID - 19. Di masa pandemi COVID – 19 memiliki perbedaan intensitas latihan dengan masa normal yaitu untuk KU-14 dan KU-16 putra latihan di masa normal di

gabung jadi 1 sesi sedangkan di masa pandemi ini di pecah menjadi 2 sesi tiap harinya. Sedangkan untuk KU-14 dan KU-16 Putri selama pandemi latihan 1 minggu hanya 1 kali saja karena banyak orang tua yang belum mengizinkan untuk latihan dan sarana masih sedikit dan sekarang untuk putri latihan 1 minggu 3 kali karena sudah banyak yang di izinkan untuk latihan dan sarana sudah cukup banyak. Meskipun untuk durasi latihan sedikit berkurang dan intensitas latihan sama ternyata tidak mempengaruhi perkembangan siswa PERBASPA karena klub PERBASPA juga sering mengadakan *try out* di masa pandemi karena PERBASPA memiliki lapangan sendiri, jauh dari lingkungan warga, dan dekat dengan gedung-gedung yang cukup tinggi selain itu klub PERBASPA juga tidak lupa tetap mematuhi protokol kesehatan yang telah di tetapkan oleh pemerintah. *Try out* ini berguna untuk melihat atau mengukur perkembangan siswa PERBASPA yang bertujuan untuk mencapai target yang harus di capai dari klub PERBASPA sendiri yaitu menyiapkan pemain yang akan melanjutkan ke jenjang Pendidikan selanjutnya melalui jalur prestasi. Untuk di tahun kemarin target klub PERBASPA sudah tercapai dimana siswa PERBASPA berhasil memasuki Universitas yang cukup ternama yaitu di Universitas Negeri Malang dan Politeknik Negeri Malang melalui jalur prestasi. Namun untuk tahun ini PERBASPA masih mengirim ke jenjang SMP ke SMA yaitu di SMAN 1 BLITAR. Di masa pandemi ini PERBASPA banyak cara untuk mencapai target tersebut karena di masa pandemi ini tidak ada kompetisi maupun *event* karena PERBASPA sendiri hanya mengikuti *event* Kejurda sehingga PERBASPA untuk mencapai

target hanya mengirim siswa nya ke sekolah maupun universitas secara individu.

B. Hasil wawancara metode malatih di masa pandemi COVID – 19.

Hasil wawancara dengan pelatih diketahui metode melatih di masa pandemi ini sedikit berbeda dan banyak samanya dengan masa normal yaitu ;

1. Fisik

Untuk latihan fisik pelatih tetap memberikan latihan fisik yang berguna untuk menjaga kondisi fisik siswa PERBASPA. Perbedaan latihan fisik di masa pandemi dan normal ini adalah hanya tempat saja dimana latihan fisik dilakukan hanya di lapangan basket dengan sesuai target fisiknya dan tidak mengurangi porsi latihan yang sebelumnya di masa normal siswa PERBASPA melakukan latihan fisik di stadion, tempat wisata, maupun jalan raya.

2. Teknik

Latihan teknik sama dengan dimasa normal dan masa pandemi COVID – 19 namun sedikit berbeda yaitu mengurangi dan tidak pernah menyentuh siswa ketika latihan teknik selain itu sarana diperbanyak sehingga 1 anak satu bola. Ketika memberikan contoh teknik bola basket sebaiknya dengan detail dan di perjelas supaya siswa paham dan melakukan dengan benar. Jika siswa salah dalam melakukan gerakan teknik bola basket lebih baik mengarahkan dan mengurangi sentuhan antara pelatih dengan siswa.

3. Taktik

Latihan taktik dimasa pandemi dan normal juga memiliki kesamaan yaitu tetap dilatihkan yang membedakan hanya cara saja yaitu dimana setiap siswa menempatkan posisi yang telah di beri tanda setelah itu melakukannya di sisi lain siswa yang tidak

melakukan memperhatikan supaya paham ketika siswa lain melakukannya. Latihan taktik ini efektif dilakukan dimasa pandemi karena dapat dilakukan untuk *try out* maupun game saat latihan selain itu harus di dukung dengan jumlah siswa yang banyak di kategori umur masing-masing.

4. Mental

Latihan mental di masa pandemi ini juga tidak berbeda dengan di masa normal yaitu lebih banyak dilakukan saat *try out* dengan team yang juga mematuhi protokol kesehatan selain itu ketika latihan siswa dan staf pelatih juga diwajibkan mematuhi protokol kesehatan jika siswa tidak mematuhi maka akan mendapatkan *punishment* yang sudah di setujui bersama. Pelatih juga memberikan motivasi dan kepercayaan diri kepada siswa saat melakukan latihan. Mental yang mempengaruhi siswa sehingga tetap latihan di klub perbasapa walau di masa pandemi COVID – 19 adalah kemanusiaan, memiliki, dan kekeluargaan

C. Hasil Wawancara respon dan sikap orang tua anaknya latihan di masa pandemi COVID – 19.

Hasil wawancara dengan orang tua diketahui orang tua merespon dengan baik melihat anaknya latihan bola basket secara tatap muka di saat masa pandemi ini di karena orang tua menginginkan anaknya memasuki sekolah favorit melalui jalur prestasi, mengurangi rasa jenuh pada anak karena anak diam di rumah akan mengalami kejenuhan, dan yang terpenting melakukan olahraga dimasa seperti ini dapat meningkatkan imun. Orang tua ini dapat merespon dengan baik anaknya melakukan latihan dimasa pandemi ini dengan mendukung kegiatan anak terutama latihan bola basket, mengontrol kegiatan latihan bola

basket, memberikan nutrisi dan vitamin yang cukup pada anak, dan mengajarkan untuk tetap mematuhi protokol kesehatan. Selain itu orang tua semua mengetahui dan mengizinkan anaknya untuk melakukan latihan bola basket secara tatap muka dimasa pandemi COVID – 19 yang terpenting mematuhi protokol kesehatan. Sebelumnya pihak klub PERBASPA memberikan surat perjanjian yang harus di tanda tangani orang tua mengenai latihan di masa pandemi dan peraturan-peraturan yang harus di taati oleh seluruh pihak klub PERBASPA terutama siswa dan pelatih. Dengan di keluarkan surat perjanjian ini orang tua dari siswa klub PERBASPA selama ini tidak pernah melarang anaknya untuk tidak latihan dimasa pandemi COVID – 19 karena orang tua dari klub PERBASPA tidak memiliki respon yang buruk terhadap anaknya maupun klub PERBASPA saat latihan di masa pandemi COVID – 19. Namun ada orang tua pernah berdebat dengan anaknya tentang latihan bola basket di masa pandemi COVID – 19 dimana orang tua melarang untuk tidak berangkat latihan namun si anak tetap memaksa untuk tetap berangkat latihan bola basket. Selama ini latihan di masa pandemi COVID – 19 ini memberikan dampak yang baik bagi siswa klub PERBASPA dimana anak selalu sehat, tidak merasa kejenuhan, dan selalu merasa bahagia, jika pun kalau ada siswa yang mengalami sakit maupun gejala-gejala COVID orang tua tidak pernah menyalahkan sama sekali kepada pihak klub PERBASPA di karenakan itu adalah salah dari masing-masing individu yang tidak mematuhi peraturan yang telah ada di klub PERBASPA.

Sikap orang tua dengan melihat anaknya melakukan latihan bola basket di masa pandemi COVID – 19 ada yang memiliki rasa

takut tertular dan biasa saja. Orang tua yang memiliki rasa takut anaknya tertular COVID di karenakan dapat meningkatkan penyebaran virus corona di daerah dan malah menularkan kepada keluarga. Jika di salah satu siswa terpapar virus corona maka akan menyerang kesehatan siswa tersebut namun disisi lain tidak hanya kesehatan saja yang diserang kejiwaan pun kita dapat di serang dimana akan dikucilkan oleh orang lain. Orang tua juga harus melawan ketakutan tersebut guna untuk pencapaian sebuah prestasi di bidang olahraga terutama bola basket dengan cara memberikan pembelajaran untuk mematuhi protokol kesehatan, memberikan nutrisi dan vitamin guna untuk menjaga tubuh dalam kondisi sehat, dan selalu berdo'a kepada Yang Maha Esa untuk di jauhkan dari segala musibah terutama wabah ini. Orang tua yang memiliki sikap biasa saja ketika anaknya latihan di masa pandemi COVID – 19 dikarenakan orang tua sepenuhnya mendukung kegiatan anak terutama bola basket selain dapat meningkatkan imun, kondisi fisik siswa tetap terjaga dan tidak mengalami penurunan yang terpenting semua mematuhi protokol kesehatan 5 M (Mencuci Tangan, Memakai Masker, Menjaga Jarak, Menjauhi Kerumunan, Mengurangi Mobilitas). Cara orang tua menyikapi biasa saja ini dengan menjaga dirinya sendiri terlebih dahulu, berpikir positif, mengenali tubuh dirinya sendiri jika mengalami kelelahan atau kurang fit maka istirahat terlebih dahulu, dan lebih penting berdo'a dan mematuhi protokol kesehatan 5M tersebut. Selain itu orang tua juga percaya bahwa klub PERBASPA mematuhi protokol kesehatan dengan cara menyediakan tempat cuci dan mengecek suhu kepada siswa dan staf klub PERBASPA. Menurut orang tua latihan

dimasa pandemi COVID – 19 memberikan dampak buruk dan baik bagi anaknya, dampak buruknya dimana jika ada siswa lain yang tidak mematuhi protokol kesehatan maka akan memberikan dampak tertularnya virus corona dan tugas dari sekolah banyak yang tidak dikerjakan karena mengalami kecapekkan sehingga tidak dikerjakan, sedangkan dampak baiknya adalah dapat meningkatkan imun tubuh sehingga rentan untuk terkena penyakit COVID – 19, mengurangi rasa kejenuhan dimana ketika latihan dapat bertemu dengan temannya, dan menjaga kondisi fisik siswa klub PERBASPA.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis yang di dapat pembinaan bola basket di PERBASPA baik dari sudut orang tua, pelatih, dan staf yang lainnya sangat baik. Pembinaan bola basket PERBASPA ini tidak pernah memungut biaya apapun kepada siswanya namun jika siswanya berprestasi dalam bola basket maka klub PERBASPA akan membiayai kehidupannya di jenjang Pendidikan selanjutnya. Disisi lain klub PERBASPA juga memiliki pelatih yang berkompeten di bidangnya, dan pelatih di beri tanggung jawab untuk melatih anak didiknya baik di masa pandemi maupun normal. Selain itu pelatih PERBASPA semua memiliki lisensi/sertifikat dalam bidang kepelatihan, sehingga menguasai materi dan cara penyampaian materi kepelatihannya yang sesuai disisi lain pelatih juga harus mempunyai jiwa inovasi latihan ketika di situasi pandemi saat ini dan tidak melupakan target yang harus di capai sedangkan di masa pandemi ini PERBASPA sudah mencapai target meski di jenjang sekolah SMP ke SMA ini adalah bukti bahwa dimasa pandemi maupun normal.

PERBASPA tidak memiliki kendala dalam pencapaian target sehingga membuat orang tua siswa PERBASPA sangat merespon dengan baik ketika anaknya melakukan latihan di masa pandemi COVID – 19 karena orang tua ingin anaknya memasuki sekolah favorit. Selain itu pihak klub dan orang tua harus bekerja sama untuk tetap saling mematuhi protokol kesehatan dengan mematuhi 5 M (memakai masker, menjaga jarak, mencuci tangan, menjauhi kerumunan, dan membatasi mobilisasi dan interaksi) baik di lapangan maupun di luar lapangan. Hal ini dapat dilihat pada diagram berikut.

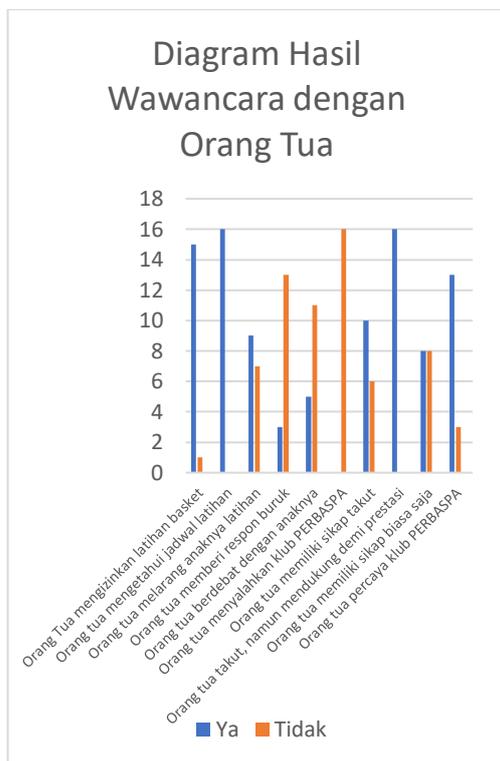


Diagram 1. Diagram Hasil Wawancara dengan Orang Tua

Diagram tersebut menunjukkan bahwa respon orang tua secara dominan mendukung anaknya latihan dan percaya kepada klub PERBASPA mematuhi protokol kesehatan demi meminimalisir penyebaran virus di masa pandemi COVID – 19.

KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan tersebut peneliti dapat menyimpulkan bahwa klub PERBASPA di masa pandemi ini sedikit berbeda latihannya di dibandingkan dengan kondisi normal. Namun PERBASPA juga tetap mencapai target meski di masa pandemi ini. Karena setiap tahunnya PERBASPA harus mencetak pemain untuk di kirim ke sekolah maupun universitas. Selain itu klub PERBASPA tidak pernah menarik biaya apapun kepada siswanya namun pihak PERBASPA yang membantu dalam biaya pendidikan jika ada yang memasuki SMA maupun UNIVERSITAS melalui jalur prestasi terutama prestasi basket. Maka dari itu orang tua sangat mendukung anaknya tetap latihan di masa pandemi ini agar anaknya bisa memasuki sekolah yang di inginkan dengan ketentuan harus mematuhi protokol kesehatan.

b. Saran

Dengan hasil pembahasan tersebut peneliti mempunyai saran bagi klub PERBASPA yaitu :

1. Lebih memperketat dalam mematuhi protokol kesehatan karena siswa maupun orang tua ada yang tidak memakai masker.
2. Menutup pendaftaran siswa terutama putri karena setiap minggunya pasti ada siswa baru sehingga membuat lapangan penuh dan latihan tidak kondusif.
3. Kalau bisa mencetak pemain putri karena selama ini hanya putra saja yang di kirim ke jenjang SMA maupun UNIVERSITAS.

DAFTAR PUSTAKA

- Amber, V., 2006. *Petunjuk Untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket*. Bandung: Pionir Jaya.
- Budiwanto, S., 2004. *Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga*. Malang: Depdiknas Universitas Negeri Malang.
- Ciampolini, Milistetd, Rynne & Zeilmann, B. & V. d. N., 2019. Research Review on Coaches' perceptions regarding the teaching strategies experienced in coach education programs. *International Journal of Sports Science & Coaching* 14.2, pp. 216-228.
- French, K. E. & Thomas, J. R., 2016. The Relation of Knowledge Development to Children's Basketball Performance. *Journal of Sport Psychology*, Volume 9, pp. 15-23.
- Harsono, 2007. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Gerakan Nasional Garuda Emas.
- Hidayatullah, F., 2020. Analisis Indikator Performa Bola Basket yang Mempengaruhi Skor Pemenang Pertandingan Pelajar Sekolah Menengah. *Journal STAND: Sport and Development*, p. Volume 1 Nomer 1.
- Husdarta, H. J., 2010. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Islahuzzaman, N., 2010. *Identifikasi Bakat Usia Dini Siswa SD-SMP Surakarta*. s.l.:s.n.
- Kehler, D. S. & Thou, O., 2019. The Impact Of Physical Activity and Sedentary Behaviors on Frailty Levels. *Mechanism of Ageing and Development*, Volume 180(November), pp. 29-41.
- Kementerian Kesehatan RI, Direktorat Jendral Pencegahan dan Pengendalian Penyakit,, 2020. *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease (COVID 19)*.
- Kurniawan, H. & Mukhtarsyaf, F., 2019. Evaluasi Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Basket PadPersatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI) di Kabupaten Batanghari. *Jurnal Stamina*.
- Lopez, V. F., Rodriguez, G. P., Garcia, C. E. & Perez, S. J., 2016. Relationship Between Sport and Physical Activity and Alcohol Consumption Among Adolescents Student in Murcia. *Arch. Argent. Pediatr*, Volume 114, pp. 101-106.
- Makmum, A., 2016. Pembudayaan Olahraga dalam Perspektif Pembangunan Nasional di Bidang Keolahragaan. *Humanika: Jurnal Pendidikan Sains Sosial dan Kemanusiaan*, p. 9(1).
- Mutohir, T. H. & Maksum, A., 2017. *Sport Development Indeks*. Jakarta: Indeks.
- PB. PERBASI, 2018. *Peraturan Resmi Bolabasket*. Jakarta: PB PERBASI.
- Puente, C. et al., 2017. Caffeine Improves Basketball Performance in Experienced Basketball Players. *Nutrients*, Volume 9.
- RI, Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan., 2017. *Buku Saku Ayo Bergerak, Lawan Obesitas !*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Simpson, R. J. & Katsanis, E., 2020. The Immunological case for staying active during the COVID - 19 Pandemic. *Brain, Behavior. and Immunity*, Volume 87(April), pp. 6-7.
- Stockel, T. & Vater, C., 2014. Hand Preference Patterns in Expert Basketball Players:Interrelations Between Basketball-Specific and Everyday life Behavior. *Human Movement Science*, Volume 38, pp. 143-151.
- Undang-Undang Republik Indonesia , Nomor 3 tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. .
- Valerisha, A. & Putra, M. A., 2020. Pandemi Global COVID-19 dan Problematika Negara-Bangsa: Transparasi Data Sebagai Vaksin Socio-digital. *Jurnal Ilmiah Hubungan Internasional*.