



## ANALISIS FAKTOR PENYEBAB PENURUNAN PRESTASI TIM BOLABASKET PUTRA KABUPATEN KOTAWARINGIN BARAT (KOBAR) PADA PORPROV XII KALIMANTAN TENGAH TAHUN 2023

Surya Diwa Tubagus, Bhukti Lestari

S1 Pendidikan Keahlian Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya  
Suryadiwa.20035@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 20-06-2025; Direview: 20-06-2025; Diterima: 24-06-2025;  
Diterbitkan: 24-06-2025

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang menyebabkan penurunan prestasi tim bolabasket putra Kabupaten Kotawaringin Barat (Kobar) pada ajang PORPROV XII Kalimantan Tengah tahun 2023. Meskipun telah melakukan persiapan yang lebih matang dibandingkan dengan PORPROV 2018 di mana tim meraih peringkat ketiga, hasil yang dicapai pada tahun 2023 justru menurun dengan menempati posisi keempat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, melibatkan atlet, pelatih, serta pihak-pihak terkait lainnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penurunan prestasi disebabkan oleh berbagai faktor. Di antaranya adalah tidak adanya program latihan tertulis yang terstruktur, keterbatasan sarana dan prasarana seperti jumlah bola dan fasilitas gym, serta kurangnya perhatian terhadap pemenuhan nutrisi atlet. Faktor psikologis juga turut berpengaruh, seperti rendahnya kepercayaan diri saat menghadapi tim-tim unggulan. Selain itu, tidak adanya sistem promosi dan degradasi selama pemusatan latihan turut mengurangi daya saing antar pemain. Temuan ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dan masukan untuk perbaikan pembinaan prestasi olahraga di wilayah Kabupaten Kotawaringin Barat.

**Kata kunci:** Bolabasket, Prestasi olahraga, Faktor penurunan, Kotawaringin Barat.

### Abstract

*This study aims to analyze the factors that contributed to the decline in the performance of the men's basketball team of West Kotawaringin Regency (Kobar) during the 12th Central Kalimantan Provincial Sports Week (PORPROV XII) in 2023. Although the team had undergone more thorough preparations compared to the 2018 PORPROV, where they earned third place, they only managed to secure fourth place in 2023. The study adopts a descriptive qualitative approach using a case study method. Data were collected through interviews, observations, and documentation, involving athletes, coaches, and other relevant stakeholders. The findings indicate that several key factors contributed to the performance decline. These include the absence of a structured written training program, limited access to adequate facilities and equipment such as the number of basketballs and gym access, and insufficient attention to the athletes' nutritional intake. Psychological aspects, particularly the low self-confidence of players when facing stronger teams, also played a significant role. Moreover, the lack of a promotion and relegation system during training camps reduced the competitiveness among players. These findings are expected to serve as a valuable evaluation for enhancing the development of sports performance in the region.*

**Keywords:** Basketball, Sports Performance, Decline Factors, West Kotawaringin.

## 1. PENDAHULUAN

Permainan Bolabasket adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari lima pemain. Permainan Bolabasket merupakan olahraga yang banyak diminati hampir di berbagai kalangan. Menurut Kosasih (2008), menyatakan bahwa "Bolabasket adalah permainan yang menggunakan selain keterampilan individu, latihan basket juga harus memperhatikan fisik, emosi, dan team balance (baik dalam *defense* maupun *offense*).

Pada tahun 2014 tim PORPROV Kabupaten Kotawaringin Barat khususnya pada cabor Bolabasket tidak mendapatkan juara sama sekali bahkan untuk masuk 5 besar pun tidak. Kemudian pada tahun 2018 tim PORPROV Kabupaten Kotawaringin Barat kembali mengikuti PORPROV selanjutnya dengan persiapan yang lebih matang dari tahun-tahun sebelumnya. Sehingga pada tahun 2018 tim Bolabasket kotawaringin Barat meraih juara 3 pada event PORPROV 2018 yang diselenggarakan di Muara Teweh, Kalimantan Tengah. Pada kejuaraan tersebut tim Bolabasket Kabupaten Kotawaringin Barat dapat mengukir sejarah baru yang sudah lama tidak didapat pada ajang PORPROV ditahun-tahun sebelumnya. Pada tahun 2023 tim KOBAR kembali mengikuti ajang PORPROV yang ke XII di Kabupaten Kotawaringin Timur dengan persiapan yang lebih matang namun sangat disayangkan pada PORPROV tahun 2023 ini tim Bolabasket Kotawaringin Barat justru mengalami penurunan prestasi dengan meraih juara 4. Hal ini sangat disayangkan melihat dari segi sarana dan prasarana serta persiapan persiapan lainnya yang jauh lebih matang dan lebih baik dari tahun sebelum-sebelumnya justru mengalami penurunan prestasi di ajang PORPROV tahun 2023 ini.

Permainan Bolabasket sangat berkaitan dengan kondisi fisik seorang atlet, karena pemain Bolabasket dituntut untuk dapat berlari, melompat, mempercepat, memperlambat dan dapat merubah arah dengan cepat. Permainan ini menuntut pemain untuk melakukan *shooting* sebanyak mungkin karena penentuan pemenang dalam permainan ini juga ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke ring basket.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi performa pemain basket: kepercayaan diri atau percaya diri adalah salah satu aspek kejiwaan yang harus dimiliki oleh seorang atlet dan aspek ini termasuk banyak menentukan penampilan atlet di lapangan. Menurut (Setyobroto, 1993), mengemukakan bahwa atlet harus memiliki rasa percaya diri, keyakinan diri, dan kemampuannya sendiri untuk berprestasi tinggi. Percaya diri adalah kunci bagi setiap atlet untuk mencapai prestasi terbaik mereka.

Kecemasan bertanding adalah perasaan khawatir, takut, dan tidak nyaman ketika sebuah pertandingan dianggap berbahaya atau menakutkan

(Martens et al., 1990). Atlet dapat merasa cemas tentang sebuah pertandingan bahkan sebelum pertandingan dimulai Tingkat kecemasan biasanya menurun selama pertandingan berlangsung, Menjelang akhir pertandingan, tingkat kecemasan biasanya meningkat lagi, terutama jika skor tidak seimbang (Gunarso, 2008). Hal ini juga dialami oleh atlet-atlet bolabasket putra kobar.

Berdasarkan pada uraian latar belakang diatas maka peneliti akan melaksanakan penelitian dengan berjudul —Analisis Faktor Penyebab Penurunan Prestasi Tim Bolabasket Putra Kabupaten Kotawaringin Barat Pada PORPROV XII Kalimantan Tengah tahun 2023 untuk menganalisis penyebab penurunan prestasi tim Bolabasket putra Kabupaten Kotawaringin Barat PORPROV ke- XII tahun 2023.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan rancangan penelitian kualitatif yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Dalam pendekatan kualitatif ini dimaksudkan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, pemikiran orang secara individual maupun kelompok. Jenis pendekatan kualitatif yang akan digunakan adalah kualitatif interaktif dengan penekanan pada studi kasus. Studi kasus menghasilkan data untuk selanjutnya dianalisis untuk menghasilkan teori. Sebagaimana prosedur perolehan data penelitian kualitatif, data studi kasus diperoleh dari wawancara, observasi, dan arsip. Subjek dalam penelitian ini adalah pemain dan coaching staff Bolabasket Kotawaringin Barat.

Penelitian ini akan dilakukan di lapangan basket pasir panjang, Kalimantan Tengah, Kotawaringin Barat. Menurut Susan Stainback dalam buku Prof. Dr. Sugiyono (2023) dengan Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D tidak ada cara yang mudah untuk menentukan berapa lama penelitian kualitatif dilaksanakan. Dalam penelitian pendekatan kualitatif bisa ditempuh dengan observasi, wawancara, dokumentasi, maupun gabungan ketiganya. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet tim porprov Bolabasket putra yang terdiri dari 12 atlet putra, 2 Assist Coach, 1 Headcoach.

Teknik analisis data menurut Sugiyono (2013) yang digunakan dalam penelitian kualitatif mencakup transkrip hasil wawancara reduksi data, analisis, interpretasi data. Dari hasil analisis data yang kemudian dapat ditarik kesimpulan. Pada tahapan akhir ini yaitu mencari pola-pola penejelasan, konfigurasi yang mungkin, alur sebab-akibat atau proposisi. Pada saat penarikan kesimpulan dilakukan secara cermat dengan menggunakan verifikasi berupa tinjauan ulang pada

catatan- catatan di lapangan sehingga data-data dapat diuji validitasnya. Semakin banyak informasi, maka diharapkan kesimpulan yang sudah tersaring dengan ketat dan lebih akurat.

### 3. HASIL

Data hasil penelitian diperoleh dari teknik wawancara. Wawancara dilakukan terhadap lima belas orang yang terdiri dari dua belas atlet tim bola basket porprov Kobar dan tiga orang *coach* beserta *assit coach* yang dianggap sebagai representatif terhadap obyek masalah dalam penelitian ini. Data yang diperoleh dari wawancara berupa jawaban informan atas pertanyaan yang diajukan oleh penelitian melalui panduan wawancara yang dilakukan secara tatap muka langsung dengan informan, yang kemudian data jawaban tersebut disajikan dalam bentuk kutipan hasil wawancara. Kutipan hasil wawancara tersebut memaparkan jawaban responden yang beragam mengenai faktor penyebab penerunan prestasi dalam bidang olahraga bolabasket porprov tim kobar guna menjawab rumusan masalah terbukti atau tidak. Kutipan hasil wawancara dari informan penelitian tersebut secara lebih rinci diuraikan serta dijelaskan dalam sub bab hasil penelitian berikut ini.

#### 1. Program latihan

Program latihan merupakan bagian penting dari persiapan tim menuju Porprov. Seluruh informan menjelaskan bahwa masih belum terdapat program latihan yang disusun secara tertulis. Berikut merupakan kutipan wawancara yang disampaikan oleh salah satu informan.

*“Ga ada program tertulis sih mas, jadi semua tergantung dari instruksi pelatih saat latihan berlangsung”*

Dari hasil wawancara tersebut menjelaskan bahwa proses latihan dalam tim bola basket Porprov Kotawaringin Barat masih berjalan secara informal. Ketika ditanya mengenai keberadaan program latihan yang tersusun secara tertulis, informan menyampaikan bahwa hingga saat ini belum ada dokumen resmi yang memuat rencana latihan tim. Segala bentuk kegiatan latihan lebih banyak bergantung pada instruksi langsung dari pelatih yang diberikan secara situasional di lapangan. Selanjutnya, terkait dengan tes fisik seluruh informan menjelaskan bahwa tes fisik

dilakukan secara berkala sebanyak dua kali dalam seminggu. Berikut merupakan kutipan wawancara dari salah satu informan.

*“Iya mas, tes fisik nya dilakukan secara berkala. Kalau untuk tes fisik itu seminggu dilakukan dua kali mas, dua kali tes fisik”.*

Dari hasil wawancara ini, salah satu informan menjelaskan bahwa tes fisik dilakukan secara berkala

dalam program latihan tim. Frekuensi tes fisik tersebut adalah dua kali dalam seminggu, dengan tujuan untuk memantau kondisi fisik setiap pemain. Tes ini menjadi bagian dari evaluasi rutin untuk memastikan pemain dalam kondisi optimal dan siap untuk menghadapi latihan serta pertandingan.

Kemudian, program latihan fisik yang diterapkan selama pemusatan latihan tim bola basket Kobar telah diakui informan sebagai program latihan yang terstruktur, terukur, dan teratur. Berikut merupakan kutipan wawancara dari salah satu informan.

*“Iya, selama pemusatan latihan, kami memang mendapatkan program latihan fisik yang terstruktur, terukur, dan teratur. Tiap latihan fisik udah diatur dengan jelas mas, mulai dari jenis latihannya sampai durasi latihannya”*

Dari jawaban informan, dapat dijelaskan bahwa program latihan fisik yang diterima oleh atlet selama pemusatan latihan di tim bola basket Kotawaringin Barat (Kobar) dirancang dengan sangat terstruktur, terukur, dan teratur. Informan menyebutkan bahwa setiap sesi latihan fisik sudah diatur dengan jelas, mulai dari jenis latihan yang dilakukan hingga durasi pelaksanaannya. Hal ini menunjukkan bahwa pelatih telah merencanakan setiap aspek latihan fisik dengan cermat untuk memastikan bahwa atlet dapat mengikuti rutinitas latihan yang sesuai dengan tujuan pengembangan fisik mereka.

Dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan bermain bola basket, seluruh informan menjelaskan bahwa ia secara aktif memanfaatkan media sosial sebagai sumber belajar. Berikut ini adalah penjelasan lebih lanjut oleh salah satu informan yang menggunakan video analisis untuk memperbaiki teknik bermain.

*“Iya saya sering menonton video bola basket lewat media sosial mas, lewat TikTok sama lewat Reels di Instagram. Ya, biar bisa mempelajari teknik-teknik yang lebih baik buat ningkatin performa bermain mas”.*

Dari hasil wawancara tersebut, salah satu informan menjelaskan bahwa ia sering memanfaatkan video bola basket yang ditemukan di media sosial, seperti *TikTok* dan *Reels* di *Instagram*, sebagai alat untuk memperbaiki teknik bermain. Dengan menonton video-video tersebut, ia berharap dapat mempelajari berbagai teknik yang lebih baik dan mengaplikasikannya untuk meningkatkan performa bermain di lapangan. Pemanfaatan media sosial ini menjadi salah satu cara untuk terus belajar dan beradaptasi dengan teknik-teknik terbaru dalam olahraga bola basket.

Selanjutnya, hasil wawancara dengan seluruh infroman mengenai *try-out* dan *try- in* menjelaskan bahwa kegiatan *try-out* masih sering dilakukan

sedangkan *try-in* jarang dilakukan. Berikut kutipan wawancara dengan salah satu informan.

*“Untuk try-out sih sering mas dilakukan. Biasanya kami try out setiap ada kesempatan untuk mengukur kemampuan pemain. Tapi kalau untuk try in kami jarang melakukannya mas”.*

Salah satu informan menjelaskan bahwa tim sering melakukan *try-out* untuk mengukur kemampuan pemain secara langsung di lapangan. *Try-out* dilakukan setiap ada kesempatan, baik sebagai bagian dari persiapan menuju pertandingan atau untuk evaluasi performa pemain. Namun, di sisi lain, kegiatan *try-in* yang bertujuan untuk memasukkan pemain baru ke dalam tim lebih jarang dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa fokus utama tim lebih banyak pada evaluasi dan pengembangan pemain yang sudah ada, daripada mencari atau merekrut pemain baru melalui proses *try-in*.

## 2. Sarana dan Prasarana

Fasilitas latihan merupakan salah satu aspek penting yang mempengaruhi kualitas latihan tim, karena kondisi fasilitas yang baik dapat mendukung performa atlet selama latihan. Dalam wawancara yang dilakukan dengan informan sebagian besar menjelaskan mengenai kondisi fasilitas lapangan latihan yang masih layak dipakai, tetapi terdapat kerusakan pada lantai lapangannya. Berikut adalah kutipan wawancara dengan salah satu informan.

*“Menurut saya pribadi, lapangan yang digunakan untuk latihan saat ini kurang karena lantainya banyak kerusakan dan perlu diperbaiki”.*

Hasil wawancara menunjukkan bahwa meskipun lapangan yang digunakan untuk latihan masih bisa dipakai, namun terdapat kekurangan signifikan pada kondisi lantainya. Kerusakan yang ada pada lantai dianggap cukup mengganggu kenyamanan dan kelancaran selama sesi latihan. Informan mengungkapkan bahwa perbaikan pada lantai lapangan sangat diperlukan agar fasilitas latihan dapat lebih optimal dan aman bagi para pemain.

Selanjutnya, kondisi prasarana seperti bola, ring basket, dan perlengkapan latihan fisik juga merupakan aspek penting dalam menunjang latihan. Sebagian besar informan menyampaikan bahwa kondisi prasarana telah cukup baik, tetapi masih terdapat kekurangan pada jumlah bola yang digunakan latihan. Berikut merupakan salah satu kutipan wawancara dengan salah satu informan.

*“Kalau untuk ring basket sih sangat layak dipakai mas, jadi dari segi ring nggak ada masalah. Tapi untuk bola, jumlahnya masih minim. Jadi memang jumlah bola bisa ditambah lagi supaya latihan bisa lebih efektif. Selain itu, alat-alat fisik juga masih kurang memadai, jadi kadang kami harus improvisasi sendiri untuk latihan fisik. Intinya*

*sih fasilitasnya udah lumayan, cuma jumlah bolanya saja mas yang kurang”.*

Hasil wawancara menunjukkan bahwa secara umum fasilitas latihan tim sudah cukup memadai, terutama dari segi ring basket yang dinilai sangat layak digunakan. Namun, informan menyoroti adanya keterbatasan jumlah bola yang tersedia. Hal ini dinilai mengganggu efektivitas pelaksanaan latihan. Selain itu, perlengkapan fisik untuk menunjang latihan juga masih dianggap kurang memadai, sehingga pemain dan pelatih kerap melakukan improvisasi dalam pelaksanaannya. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun fasilitas inti tersedia, peningkatan jumlah dan kualitas sarana pendukung masih sangat dibutuhkan untuk mendukung proses latihan yang optimal.

Selanjutnya, terkait dengan fasilitas *gym*, diketahui bahwa hingga saat ini belum tersedia di tempat latihan. Seluruh informan menyatakan bahwa tidak terdapat fasilitas *gym* yang dapat digunakan untuk menunjang latihan kekuatan fisik para atlet. Berikut merupakan kutipan pernyataan dari salah satu informan.

*“Kalau untuk fasilitas gym, sejauh ini belum ada mas. Jadi kami biasanya latihan fisik ya langsung di lapangan aja, tanpa alat-alat gym yang lengkap. Kadang kalau memang butuh latihan tambahan, ya kami inisiatif sendiri cari tempat lain atau pakai alat seadanya”.*

Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa fasilitas *gym* untuk mendukung latihan fisik para atlet belum tersedia di lingkungan latihan tim. Salah satu informan menjelaskan bahwa latihan fisik umumnya dilakukan langsung di lapangan tanpa bantuan alat-alat *gym* yang memadai. Dalam beberapa kesempatan, apabila dibutuhkan latihan tambahan, para atlet harus mengambil inisiatif sendiri untuk mencari tempat lain atau memanfaatkan peralatan yang ada secara seadanya. Kondisi ini mencerminkan keterbatasan sarana latihan fisik yang dapat berdampak pada efektivitas pengembangan kekuatan dan kebugaran atlet.

Fasilitas tambahan lain di luar *gym* yang dapat mendukung peningkatan performa atlet juga belum tersedia di lokasi latihan. Seluruh informan menyampaikan bahwa tidak ada fasilitas pendukung lain yang disediakan. Para atlet lebih banyak mengandalkan latihan fisik mandiri untuk menjaga dan meningkatkan performa mereka. Berikut ini merupakan kutipan wawancara dari salah satu informan.

*“Iya mas, sejauh ini nggak ada fasilitas tambahan selain gym yang disediakan di tempat latihan. Jadi kami biasanya cuma latihan fisik sendiri di rumah, kayak work out, jogging, atau kadang naik turun tangga. Semua dilakukan secara mandiri biar performa tetap terjaga, walaupun fasilitasnya minim”.*

Hasil wawancara menunjukkan bahwa selain tidak tersedianya fasilitas gym, tempat latihan juga tidak dilengkapi dengan fasilitas tambahan lain yang dapat menunjang peningkatan performa atlet. Para atlet mengandalkan latihan fisik secara mandiri di luar sesi latihan resmi, seperti melakukan *work out*, *jogging*, atau naik turun tangga di rumah. Upaya ini dilakukan sebagai bentuk inisiatif pribadi agar kondisi fisik tetap terjaga, meskipun mereka menyadari bahwa ketiadaan fasilitas pendukung membatasi ruang gerak dalam meningkatkan performa secara maksimal.

Berdasarkan keterangan yang disampaikan oleh para informan, dapat disimpulkan bahwa sarana dan prasarana pendukung latihan masih menghadapi sejumlah kendala yang memerlukan perhatian lebih lanjut. Mayoritas informan mengungkapkan pentingnya perbaikan dan peningkatan fasilitas guna menunjang efektivitas dan kualitas program latihan. Adapun kutipan berikut merupakan pernyataan dari salah satu informan.

*“Menurut saya, ada beberapa hal yang perlu diperbaiki untuk mendukung latihan. Jumlah bola harus diperbanyak, karena saat latihan kadang kekurangan bola. Selain itu, lapangan juga perlu diperbaiki, terutama lantainya yang sudah banyak kerusakan”.*

Hasil wawancara tersebut menjelaskan bahwa terdapat beberapa aspek yang perlu diperbaiki untuk mendukung kelancaran latihan. Salah satu masalah utama yang disoroti adalah jumlah bola yang terbatas yang sering kali menghambat kelancaran latihan karena kekurangan peralatan tersebut. Selain itu, kondisi lapangan juga menjadi perhatian, khususnya pada lantai yang sudah mengalami kerusakan. Informan mengungkapkan bahwa perbaikan terhadap fasilitas ini, baik dalam hal penambahan jumlah bola maupun perbaikan lantai lapangan, sangat diperlukan agar latihan dapat berlangsung lebih efektif dan mendukung peningkatan performa atlet.

### 3. Psikologis Atlet

Dalam aspek psikologis, salah satu faktor penting yang mempengaruhi performa atlet adalah komunikasi yang terjalin di dalam tim. Komunikasi yang baik dapat meningkatkan kekompakan serta memperkuat ikatan antarpemain. Seluruh informan memberikan pernyataan bahwa tim Kobar memiliki komunikasi tim yang baik.

Berikut merupakan pernyataan salah satu informan mengenai komunikasi yang terjalin dalam tim.

*“Kalau menurut saya pribadi sih mas, tim Kobar ini memiliki komunikasi yang sangat bagus antar pemainnya karena kami sering ketemu dan itu bisa menambah chemistry tim”.*

Dari hasil wawancara, informan menjelaskan bahwa komunikasi antarpemain dalam tim Kotawaringin Barat (Kobar) tergolong sangat baik. Intensitas pertemuan yang tinggi antar anggota tim dinilai menjadi faktor utama terbentuknya komunikasi yang solid. Kebiasaan bertemu dan berinteraksi secara rutin tidak hanya memperkuat hubungan personal, tetapi juga membangun *chemistry* (hubungan) tim yang positif. Hal ini dinilai penting dalam menjaga kekompakan dan koordinasi selama latihan maupun pertandingan.

Dalam setiap pertandingan, tekanan psikologis merupakan hal yang tidak dapat dihindari oleh para atlet. Berdasarkan hasil wawancara, masing-masing informan memiliki strategi tersendiri dalam menghadapi tekanan tersebut. Berikut disajikan pernyataan dari beberapa informan terkait cara mereka mengelola tekanan saat bertanding.

*“Biasanya sebelum pertandingan saya melakukan beberapa hal untuk menenangkan diri, mas. Pertama tentu berdoa dulu, lalu saya juga suka dengar musik biar lebih rileks dan nggak tegang. Kadang juga makan cokelat buat bantu perbaiki mood sebelum masuk lapangan”.*

Hasil wawancara menunjukkan bahwa informan pertama memiliki strategi khusus untuk mengelola tekanan menjelang pertandingan. Ia menjelaskan bahwa kebiasaan berdoa menjadi langkah awal yang penting untuk menenangkan diri dan membangun kesiapan mental. Selain itu, mendengarkan musik juga menjadi cara efektif untuk menciptakan suasana rileks dan mengurangi ketegangan. Informan juga menambahkan bahwa mengonsumsi cokelat sebelum bertanding membantu memperbaiki *mood* dan memberikan rasa nyaman secara emosional. Selanjutnya, informan lain memberikan pernyataan sebagai berikut.

*“Saya selalu ingat untuk tetap percaya diri dan fokus, mas. Selain itu, saya juga berusaha menenangkan diri dengan menarik napas dalam-dalam dan hembuskan perlahan. Doa juga nggak pernah ketinggalan, karena itu penting banget buat menjaga ketenangan dan mengingat tujuan kita bertanding”.*

Berdasarkan hasil wawancara, informan kedua menjelaskan bahwa dalam menghadapi tekanan pertandingan, ia mengandalkan kekuatan mental dan pendekatan spiritual. Menjaga rasa percaya diri dan fokus menjadi hal utama yang selalu diingatkannya. Untuk membantu mengendalikan ketegangan, ia melakukan teknik pernapasan sederhana, yaitu menarik napas dalam dan menghembuskannya perlahan, sebagai cara untuk menenangkan diri. Selain itu, berdoa juga menjadi

bagian penting dari rutinitas sebelum bertanding. Bagi informan, doa tidak hanya memberi ketenangan, tetapi juga menjadi pengingat akan tujuan dan motivasi utama dalam bertanding.

Berhadapan dengan tim yang secara prestasi lebih unggul merupakan tantangan psikologis tersendiri bagi tim Kobar. Setiap informan menunjukkan respons yang beragam dalam menghadapi situasi tersebut. Salah satu informan menjelaskan bahwa kondisi ini justru menjadi motivasi tambahan untuk bermain lebih maksimal dan menunjukkan kemampuan terbaik. Berikut merupakan kutipan wawancara yang disampaikan oleh informan tersebut.

*“Kalau saya pribadi mas, justru merasa lebih semangat saat melawan tim yang lebih kuat karena itu suatu kebanggaan. Itu jadi tantangan tersendiri buat saya dan bikin termotivasi buat nunjukin kemampuan terbaik. Dalam olahraga pasti ada menang dan kalah, jadi yang penting kami sudah kasih usaha terbaik dan tetap fokus selama pertandingan”.*

Hasil wawancara dengan informan pertama menjelaskan bahwa menghadapi tim dengan prestasi yang lebih tinggi justru menjadi pemicu semangat tersendiri. Ia menganggap hal tersebut sebagai sebuah kebanggaan dan tantangan yang memotivasi dirinya untuk menunjukkan performa terbaik di lapangan. Baginya, bertanding melawan tim yang lebih unggul merupakan kesempatan untuk belajar dan mengukur kemampuan diri. Ia juga menyadari bahwa dalam dunia olahraga, menang dan kalah adalah hal yang lumrah. Oleh karena itu, fokus utama tetap pada memberikan usaha terbaik dan menjaga fokus sepanjang pertandingan berlangsung. Namun, sebagian informan memberikan pandangan bahwa mereka kurang percaya diri ketika menghadapi tim yang lebih unggul. Hal ini disampaikan oleh salah satu informan dalam kutipan wawancara sebagai berikut.

*“Memang kadang ada rasa kurang percaya diri mas, apalagi kalau lawannya tim yang sudah terkenal dan punya prestasi. Tapi kami tetap berusaha semangat dan percaya kalau tim kami juga punya potensi buat menang”.*

Beberapa informan mengungkapkan bahwa rasa kurang percaya diri memang sempat muncul, terutama saat harus menghadapi tim lawan yang sudah dikenal memiliki prestasi lebih tinggi. Rasa minder itu dianggap wajar, namun tidak sampai menghalangi semangat bertanding. Informan tetap berusaha menjaga motivasi dan keyakinan bahwa tim mereka juga memiliki potensi untuk meraih kemenangan. Keyakinan terhadap kemampuan tim sendiri menjadi faktor penting dalam menghadapi tekanan dan mempertahankan fokus saat bertanding.

Dalam menyusun taktik selama pertandingan dibutuhkan sebuah komunikasi antar pemain yang baik. Seluruh informan sepakat bahwa komunikasi antar pemain dalam menyusun taktik selama pertandingan adalah hal yang sangat penting. Berikut merupakan kutipan wawancara yang disampaikan oleh salah satu informan.

*“Menurut saya, komunikasi antar pemain itu sangat penting, apalagi saat pertandingan berlangsung. Soalnya ini olahraga tim, jadi kalau nggak ada komunikasi, koordinasi di lapangan bisa berantakan dan itu bisa bikin strategi nggak jalan. Komunikasi jadi kunci buat menyusun taktik dan ambil keputusan cepat selama pertandingan”.*

Hasil wawancara menjelaskan bahwa komunikasi antar pemain memegang peranan yang sangat krusial dalam pertandingan bola basket. Sebagai olahraga tim, kelancaran komunikasi menjadi penentu utama dalam menjaga koordinasi antar pemain di lapangan. Tanpa komunikasi yang baik, strategi permainan sulit dijalankan secara maksimal, bahkan bisa menyebabkan kekacauan dalam eksekusi taktik. Oleh karena itu, komunikasi dianggap sebagai elemen kunci dalam menyusun taktik dan mengambil keputusan secara cepat selama pertandingan berlangsung.

Kondisi lingkungan pemusatan latihan turut berperan dalam memengaruhi kondisi psikologis atlet, khususnya dalam hal fokus dan motivasi selama menjalani latihan. Berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar informan menyatakan bahwa mereka merasa nyaman dengan lingkungan pemusatan latihan yang ada, sehingga tidak memberikan dampak negatif terhadap fokus dan motivasi mereka dalam berlatih. Berikut merupakan kutipan pernyataan dari salah satu informan.

*“Menurut saya pribadi, lingkungan pemusatan latihan ini sangat nyaman dan cukup mendukung untuk fokus latihan. Suasana yang tenang membuat kami bisa berlatih tanpa terganggu. Pelatihnya pun juga mendukung”.*

Menurut informan pertama, lingkungan pemusatan latihan yang ada saat ini sangat mendukung bagi atlet untuk tetap fokus selama berlatih. Suasana yang tenang dianggap sebagai faktor penting yang memungkinkan mereka untuk berlatih tanpa gangguan. Selain itu, dukungan dari pelatih juga turut menciptakan kondisi yang nyaman dan kondusif bagi para atlet. Dengan lingkungan yang demikian, para atlet dapat lebih maksimal dalam menjalani latihan dan menjaga fokus mereka. Namun, sebagian informan menyatakan bahwa mereka kurang nyaman berada di tempat pemusatan latihan yang disebabkan karena adanya kegiatan warga atau suara anak-anak kecil. Berikut merupakan kutipan wawancara dengan informan kedua.

*“Ya kadang ada kurang nyamannya sih mas. Ya, mungkin karena ada gangguan dikit dari kegiatan warga sama anak-anak kecil. Tapi bagi saya tidak terlalu mengganggu banget sih mas”.*

Berdasarkan hasil wawancara, informan kedua menjelaskan meskipun ada beberapa gangguan kecil dari aktivitas warga sekitar dan anak-anak, hal tersebut tidak terlalu mempengaruhi kenyamanan saat berlatih. Meskipun terkadang ada sedikit gangguan, informan merasa bahwa hal tersebut tidak cukup signifikan untuk mengganggu fokus atau kenyamanan dalam latihan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun lingkungan pemusatan latihan tidak sepenuhnya bebas dari gangguan eksternal, para atlet masih dapat menyesuaikan diri dan tetap mempertahankan fokus mereka selama sesi latihan.

#### **4. Metode Pemusatan Latihan**

Dalam upaya mempersiapkan tim bola basket Porprov Kotawaringin Barat, proses rekrutmen atlet dilakukan secara bertahap dan terstruktur. Rekrutmen tidak hanya mengandalkan seleksi terbuka, tetapi juga melibatkan pemantauan langsung oleh pelatih dan kegiatan *scouting* dari pihak terkait seperti PERBASI. Tahapan seleksi mencakup uji kemampuan fisik, teknik, serta permainan tim untuk menilai kecocokan dan kerja sama antar pemain. Berikut ini merupakan hasil wawancara yang menggambarkan lebih lanjut proses rekrutmen yang diterapkan.

*“Kalau proses rekrutmen tim bola basket Kobar buat Porprov ini dimulai dengan pelatih yang memantau langsung atlet yang akan diseleksi. Kami biasanya diuji lewat seleksi fisik sama teknik, habis itu main 5 vs 5 supaya pelatih bisa lihat kemampuan kami di lapangan. Terus ada scouting juga yang mantau kami pas tanding antar SMA”.*

Berdasarkan hasil wawancara, proses rekrutmen atlet untuk tim bola basket Porprov Kotawaringin Barat dilakukan dengan pengamatan langsung oleh pelatih. Informan menjelaskan bahwa seleksi dimulai dari penilaian fisik dan teknik, lalu dilanjutkan dengan sesi permainan 5 lawan 5. Tujuannya adalah agar pelatih dapat melihat kemampuan dan kerja sama tim para calon pemain secara langsung di lapangan. Selain itu terdapat *scouting* oleh PERBASI yang dijelaskan lebih lanjut oleh informan kedua sebagai berikut.

*“Ada scouting dari PERBASI biasanya hadir saat ada pertandingan besar, kayak event antar SMA. Dari scouting itu mengamati cara kami bermain dan memilih pemain yang dianggap layak masuk tim Porprov berdasarkan penampilan saat pertandingan”.*

Berdasarkan hasil wawancara proses rekrutmen juga melibatkan peran aktif dari

PERBASI melalui kegiatan *scouting*. Informan menyebutkan bahwa pihak PERBASI biasanya hadir dalam pertandingan besar, seperti *event* antar SMA, untuk mengamati performa para pemain. Atlet yang menunjukkan performa baik selama pertandingan tersebut kemudian akan dipilih untuk bergabung dalam tim Porprov.

Selanjutnya, salah satu aspek penting dalam pelaksanaan pemusatan latihan (*training center*) adalah ketersediaan fasilitas akomodasi seperti asrama yang berfungsi untuk mendukung konsentrasi, kedisiplinan, dan kebersamaan tim selama masa persiapan. Seluruh informan menjelaskan bahwa tidak terdapat asrama selama masa TC. Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai hal ini, berikut merupakan pernyataan dari salah satu informan terkait penyediaan asrama selama pelaksanaan TC.

*“Kalau untuk asrama sih tidak ada mas, jadi selama pemusatan latihan kemarin kita pulang pergi dari rumah masing-masing”.*

Berdasarkan hasil wawancara, informan menyampaikan bahwa selama pelaksanaan pemusatan latihan (*training center*), tidak disediakan fasilitas asrama bagi para atlet. Seluruh anggota tim menjalani latihan dengan sistem pulang-pergi dari rumah masing-masing setiap harinya. Hal ini menunjukkan bahwa aspek akomodasi masih menjadi salah satu keterbatasan dalam penyelenggaraan TC tim bola basket Porprov Kotawaringin Barat.

Sementara itu, tim bola basket Kobar menjalani masa pemusatan latihan hingga sepuluh bulan lamanya. Seluruh informan menyatakan bahwa durasi pemusatan latihan adalah 10 bulan. Berikut merupakan kutipan wawancara dari salah satu informan.

*“Oh iya mas, kalau soal durasi pemusatan latihannya sendiri, itu cukup panjang ya. Jadi, waktu itu kita mulai latihan rutin kurang lebih dari sepuluh bulan sebelum Porprov dilaksanakan. Jadi memang persiapannya lumayan matang”.*

Berdasarkan hasil wawancara, informan menjelaskan bahwa durasi pemusatan latihan berlangsung cukup panjang, yaitu sekitar sepuluh bulan sebelum pelaksanaan Porprov. Hal ini menunjukkan bahwa tim memiliki waktu persiapan yang cukup matang. Namun, selama masa pemusatan latihan atlet tidak mendapatkan fasilitas pemenuhan nutrisi yang cukup hingga masa kompetisi berlangsung. Hal ini disampaikan oleh informan dalam kutipan wawancara sebagai berikut.

*“Kalau soal nutrisi sih, kami nggak dapat fasilitas khusus, mas. Selama latihan dan kompetisi, ya kami bawa sendiri makanan dari rumah atau beli sendiri. Jadi nggak ada program khusus dari tim soal pemenuhan gizi atau semacamnya”.*

Menurut informasi yang diberikan oleh informan, pemenuhan nutrisi selama pemusatan latihan dan masa kompetisi tidak disediakan oleh pihak penyelenggara. Para atlet tidak mendapatkan fasilitas atau program khusus terkait asupan gizi. Mereka hanya membawa makanan dari rumah atau membelinya sendiri. Tidak ada program atau bantuan terkait pemenuhan nutrisi yang diberikan oleh tim, sehingga para atlet harus mengatur konsumsi makanan mereka secara mandiri. Sementara itu, informan lain juga menambahkan pernyataan sebagai berikut.

*“Waktu itu nggak ada pemenuhan nutrisi yang disediakan, mas. Paling ada pemantauan dari pelatih soal makanan, tapi nggak sampai disediakan secara rutin. Menurut saya sih, memang masih kurang dari segi perhatian ke nutrisi atlet”.*

Berdasarkan jawaban wawancara pada informan kedua, pemenuhan nutrisi selama pemusatan latihan dan masa kompetisi tidak mendapatkan perhatian khusus dari pihak penyelenggara. Informan menjelaskan bahwa tidak ada program khusus yang disediakan untuk memastikan nutrisi para atlet terpenuhi. Selama latihan dan kompetisi, atlet membeli makanan mereka sendiri karena tidak ada penyediaan nutrisi dari pihak tim atau organisasi. Hal ini menunjukkan bahwa para atlet harus mengandalkan diri mereka sendiri untuk mengatur konsumsi makanan yang berpotensi mempengaruhi performa mereka selama masa latihan dan kompetisi.

Selanjutnya, terkait dengan sistem promosi dan degradasi pemain selama proses pemusatan latihan, terdapat variasi jawaban dari informan. Sebagian besar informan menyatakan bahwa tidak ada sistem promosi atau degradasi yang diterapkan selama pemusatan latihan. Berikut adalah kutipan wawancara dari salah satu informan yang mengungkapkan bahwa tidak ada sistem promosi dan degradasi selama proses pemusatan latihan.

*“Tidak ada sistem promosi atau degradasi pemain selama pemusatan latihan sih mas. Semua pemain yang ikut latihan tetap berlatih bersama tanpa adanya perubahan status ke dalam tim utama atau cadangan”.*

Hasil wawancara menunjukkan bahwa selama pemusatan latihan, tidak ada sistem promosi atau degradasi pemain yang diterapkan. Semua pemain yang terlibat dalam latihan tetap berlatih bersama tanpa adanya perubahan status, baik itu sebagai pemain utama atau cadangan. Hal ini menunjukkan bahwa status pemain dalam tim tidak dipengaruhi oleh penilaian selama pemusatan latihan dan semua pemain diberi kesempatan untuk berlatih dengan setara.

## **5. Kohesivitas Latihan**

Kohesivitas latihan memiliki peranan yang sangat penting dalam mencapai prestasi yang optimal selama pertandingan. Sebelum pertandingan, pelatih telah menyusun skema permainan yang diharapkan dapat dijalankan dengan baik oleh tim. Selama pertandingan, keberhasilan skema tersebut sangat bergantung pada sejauh mana latihan dan kerja sama antar pemain dapat diterapkan di lapangan. Beberapa informan mengungkapkan bahwa skema yang telah direncanakan sebelum pertandingan dapat berjalan dengan baik. Berikut adalah kutipan wawancara dengan salah satu informan yang menjelaskan hal tersebut.

*“Berjalan sangat baik, karena di latihan sudah kami latih agar jika dijalankan dapat berimprovisasi saat bertanding”.*

Menurut salah satu informan, pelaksanaan skema berjalan sangat baik selama pertandingan. Hal ini disebabkan karena tim sudah mempersiapkannya dengan matang selama sesi latihan. Informan tersebut menekankan bahwa dalam latihan, para pemain dilatih untuk dapat berimprovisasi sesuai dengan situasi yang terjadi di lapangan. Dengan persiapan tersebut, mereka dapat menyesuaikan diri dengan baik saat pertandingan, sehingga skema yang diterapkan dapat berjalan dengan efektif. Namun, terdapat informan yang memiliki pandangan lain mengenai skema yang telah dirancang ketika saat pertandingan berlangsung. Berikut merupakan kutipan wawancara dengan informan kedua.

*“Pada awal pertandingan, skema berjalan cukup baik, namun seiring waktu, ada beberapa momen dimana pemain kesulitan menerapkannya karena tekanan lawan. Tapi secara keseluruhan skema tetap bisa berjalan sesuai rencana”.*

Hasil wawancara dengan informan kedua menjelaskan bahwa pada awal pertandingan, skema yang diterapkan tim berjalan dengan cukup baik. Namun, seiring berjalannya waktu, terdapat beberapa momen di mana para pemain kesulitan untuk menerapkan skema tersebut, terutama akibat tekanan yang diberikan oleh tim lawan. Meskipun demikian, seluruh informan menjelaskan bahwa skema yang telah direncanakan tetap dapat berjalan sesuai harapan dan rencana tim.

Selanjutnya, terkait dengan strategi memperbaiki pertahanan tim di kuartir berikutnya selama pertandingan, pelatih menerapkan dua pendekatan utama. Pertama, tim diinstruksikan untuk melakukan pemindaian terhadap permainan dan strategi lawan, agar dapat merumuskan langkah-langkah taktis yang efektif. Kedua, pelatih fokus pada pengelolaan kondisi fisik pemain, dengan tujuan menjaga kestabilan fisik agar pemain dapat bermain dengan tenang dan lepas. Berikut adalah kutipan wawancara dari salah satu informan yang menjelaskan lebih lanjut mengenai strategi- strategi ini.

*“Cara memperbaikinya yaitu dengan ketika kita bermain kita melakukan scanning musuh, gameplaynya musuh strategi musuh lalu kita akan memikirkan bagaimana cara untuk bertahan ketika melawan strategi-strategi musuh”.*

Berdasarkan hasil wawancara, salah satu strategi untuk bertahan di kuartir selanjutnya adalah memperbaiki kinerja tim selama pertandingan adalah dengan melakukan pemindaian terhadap permainan dan strategi lawan. Hal ini mencakup pengamatan terhadap pola permainan musuh serta cara mereka menerapkan strategi dilapangan. Setelah itu, pelatih merumuskan langkah-langkah taktis untuk bertahan menghadapi strategi-strategi yang diterapkan oleh lawan. Dengan strategi ini, tim dapat menyesuaikan permainan mereka agar dapat menghadapi tekanan dari tim lawan. Selain itu, informan lain memberikan tambahan pernyataan mengenai strategi memperbaiki pertahanan di kuartir selanjutnya sebagai berikut.

*“Dengan cara kita tetap memfokuskan anak-anak di fisiknya agar supaya tetap prima dan tidak panik atau tegang supaya anak-anak tetap bermain santai dan lepas, bisa mengatur fisiknya sendiri”.*

Berdasarkan hasil wawancara, salah satu pendekatan yang diterapkan oleh pelatih adalah dengan memfokuskan perhatian pada kondisi fisik para pemain. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk memastikan bahwa pemain tetap dalam kondisi prima selama pertandingan, serta tidak merasa panik atau tegang. Dengan menjaga kestabilan fisik, para pemain dapat bermain dengan lebih santai dan lepas yang dapat membantu mereka untuk mengatur fisik mereka sendiri selama pertandingan. Strategi ini bertujuan agar pemain bisa mempertahankan performa yang optimal dan tetap tenang dalam menghadapi situasi yang ada di lapangan.

Selain fokus pada pertahanan, pelatih juga menerapkan strategi untuk menjaga energi pemain agar dapat bertahan hingga kuartir terakhir. Strategi tersebut meliputi pengaturan rotasi pemain, memastikan pemain mendapatkan waktu istirahat yang cukup, serta memberikan arahan agar pemain tetap bermain dengan tenang dan fokus sepanjang pertandingan. Berikut adalah kutipan wawancara dari informan pertama yang menjelaskan lebih lanjut mengenai strategi tersebut.

*“Dengan mengatur rotasi pemain dengan baik, memastikan setiap pemain punya waktu istirahat yang cukup. Selain itu, kami fokus pada tempo permainan agar tidak menguras stamina”.*

Berdasarkan hasil wawancara, salah satu strategi yang diterapkan oleh pelatih untuk menjaga energi pemain sepanjang pertandingan adalah dengan mengatur rotasi pemain secara efektif. Pelatih memastikan bahwa setiap pemain mendapatkan waktu istirahat yang cukup, sehingga

kondisi fisik tetap terjaga. Selain itu, pelatih juga menekankan pentingnya pengaturan tempo permainan agar tidak menguras stamina pemain secara berlebihan. Dengan strategi ini, tim diharapkan dapat mempertahankan performa optimal hingga kuartir terakhir tanpa kehilangan tenaga. Informan lain memberikan keterangan tambahan sebagai berikut.

*“Kita tetap memberikan arahan kepada anak-anak untuk bermain lebih tenang, jangan panik, jangan tegang kita harus bisa memberi kepercayaan kepada anak-anak bahwa kita ini bisa mencapai kuartir terakhir”.*

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan kedua, pelatih juga menekankan pentingnya memberikan arahan kepada pemain agar tetap tenang selama pertandingan. Pelatih mengingatkan para pemain untuk tidak panik atau tegang, serta menumbuhkan rasa percaya diri dalam diri mereka. Dengan pendekatan ini, pelatih bertujuan untuk menjaga mentalitas tim agar tetap fokus dan mampu bertahan hingga kuartir terakhir. Kepercayaan yang diberikan pelatih diharapkan dapat meningkatkan keyakinan pemain untuk mencapai tujuan tersebut.

Pada momen-momen tertentu, terutama yang dianggap krusial, pelatih menerapkan taktik khusus untuk menghadapi tim lawan. Salah satu taktik yang digunakan adalah dengan menerapkan *set play* yang telah disiapkan sebelumnya untuk situasi tertentu. Berikut adalah kutipan wawancara dari salah satu informan yang menjelaskan penerapan taktik tersebut.

*“Ya ada, kami biasanya menggunakan set play khusus yang sudah dilatih untuk momen-momen krusial serta fokus pada pemain kunci untuk mengeksekusi play tersebut”.*

Berdasarkan wawancara dengan salah satu informan, pelatih menerapkan *set play* khusus pada momen-momen krusial selama pertandingan. Informan menjelaskan bahwa *set play* ini telah dilatih sebelumnya dan dirancang untuk digunakan pada saat-saat penting dalam pertandingan. Selain itu, fokus utama dalam pelaksanaan *set play* adalah pada pemain kunci yang bertanggung jawab untuk mengeksekusi strategi tersebut. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya peran pemain tertentu dalam mencapai hasil yang diinginkan di momen-momen krusial. Kemudian, pada saat pertandingan berlangsung, pelatih juga memiliki strategi khusus untuk memenangkan pertandingan. Berikut merupakan kutipan wawancara dari salah satu informan.

*“Tentu ada, strategi disesuaikan dengan karakter lawan, mulai dari pemilihan defense, penekanan pada fast break, hingga melihat kelemahan lawan melalui match-up tertentu”.*

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan, strategi yang diterapkan oleh tim sangat bergantung pada karakteristik lawan. Informan menjelaskan bahwa pelatih menyesuaikan taktik permainan dengan memperhatikan kekuatan dan kelemahan tim lawan. Beberapa pendekatan yang digunakan termasuk pemilihan sistem pertahanan (*defense*) yang tepat, penekanan pada permainan cepat (*fast break*), serta analisis mendalam terhadap kelemahan lawan melalui strategi *match-up* tertentu. Pendekatan ini bertujuan untuk mengoptimalkan peluang tim dalam menghadapi berbagai situasi yang muncul selama pertandingan dengan fokus untuk memanfaatkan setiap celah yang ada pada tim lawan.

Selanjutnya, ketika pelatih dipilih untuk melatih tim bola basket Porprov Kobar, ada beberapa faktor yang membuatnya merasa bersemangat. Salah satu faktor utama adalah potensi yang dimiliki para pemain serta kesempatan untuk melihat perkembangan individu mereka dari awal. Berikut ini adalah kutipan wawancara dari salah satu informan.

*“Yang membuat saya bersemangat adalah kesempatan membangun tim ini dari nol dan melihat perkembangan individu maupun tim secara keseluruhan. Ini adalah kesempatan untuk membawa nama Kobar di ajang Porprov”.*

Berdasarkan hasil wawancara, salah satu faktor yang membuat pelatih bersemangat dalam melatih tim bola basket Porprov Kobar adalah kesempatan untuk membangun tim dari awal dan melihat perkembangan pemain secara individu maupun tim secara keseluruhan. Pelatih juga merasa antusias karena ini adalah kesempatan untuk membawa nama Kabupaten Kotawaringin Barat (Kobar) ke ajang Porprov, yang merupakan tantangan besar sekaligus kesempatan berharga dalam dunia olahraga. Hal ini menunjukkan komitmen pelatih dalam meningkatkan kualitas tim dan memaksimalkan potensi yang ada. Kemudian, dalam menjalani tugasnya sebagai pelatih, tentu terdapat tantangan besar dalam mengelola tim. Beberapa informan mengungkapkan bahwa salah satu tantangan terbesar yang dihadapi adalah membangun *chemistry* antar pemain, sementara informan lainnya menyoroti potensi atlet dari luar kontingen Kobar sebagai tantangan utama. Berikut ini adalah kutipan wawancara dari salah satu informan yang menjelaskan tantangan tersebut.

*“tantangan terbesar bagi saya adalah membangun chemistry antar pemain dalam waktu terbatas dan menjaga mental pemain saat bertanding di level kompetisi yang lebih tinggi”.*

Berdasarkan wawancara dengan salah satu informan, tantangan terbesar yang dihadapi oleh pelatih adalah membangun *chemistry* antar pemain dalam waktu yang terbatas. Hal ini memerlukan waktu dan usaha yang ekstra agar para pemain dapat

saling mengenal dan bekerja sama dengan baik di lapangan. Selain itu, menjaga mental pemain juga menjadi tantangan penting, terutama saat bertanding di level kompetisi yang lebih tinggi, di mana tekanan dan ekspektasi semakin besar. Pelatih harus memastikan bahwa para pemain dapat tetap fokus dan menjaga semangat meskipun menghadapi situasi yang menantang.

*“Yang menjadi tantangan saya, kontingen-kontingen yang di luar Kobar karena saya juga tau gimana potensi atlet di luar yang juga mungkin bahkan mereka juga latihannya lebih keras dari tim Kobar jadi saya merasa bahwa ini cukup menantang bagi saya”.*

Berdasarkan wawancara dengan informan kedua, tantangan yang dihadapi oleh pelatih terletak pada keberadaan kontingen-kontingen dari luar Kobar. Pelatih mengakui bahwa potensi atlet di luar Kobar cukup besar, bahkan mereka mungkin menjalani latihan yang lebih keras dibandingkan tim Kobar. Hal ini menjadi sebuah tantangan tersendiri bagi pelatih, karena untuk bersaing dengan tim-tim tersebut, mereka harus meningkatkan kualitas dan intensitas latihan tim Kobar agar dapat mencapai hasil yang maksimal di ajang Porprov. Pelatih menyadari bahwa persaingan antar kontingen sangat ketat, sehingga ini menambah tantangan dalam upaya mempersiapkan tim dengan sebaik-baiknya. Kemudian, salah satu tantangan lainnya yang dihadapi pelatih adalah tekanan saat melatih tim Porprov bola basket Kobar. Sebagian informan mengungkapkan bahwa mereka tidak merasa tertekan dalam menjalankan tugasnya sebagai pelatih. Namun, terdapat juga informan lain yang mengakui bahwa meskipun mereka berusaha mengelolanya dengan baik, tekanan dalam melatih tetap ada. Berikut merupakan kutipan wawancara dengan salah satu informan.

*“Merasa tertekan itu tidak, Cuma saya tetap berfikir tiap ada tekanan-tekanan dari luar ataupun dari pengurus karena ada target untuk mencapai sebuah tujuan yang mungkin bisa dibilang hasil yang terbaik untuk saya dan anak-anak”.*

Berdasarkan hasil wawancara, salah satu informan menjelaskan bahwa meskipun tidak merasa tertekan secara langsung, ia tetap merasakan adanya tekanan dari berbagai pihak. Ia mengungkapkan bahwa tekanan tersebut datang dari luar, seperti dari pengurus atau pihak terkait lainnya, yang mengharapkan pencapaian hasil terbaik. Meskipun demikian, ia tetap fokus pada tujuan yang ingin dicapai, yaitu mencapai hasil yang terbaik untuk dirinya dan para pemain. Tekanan ini dianggap sebagai bagian dari upaya untuk mencapai kesuksesan dan mendorong tim untuk tampil maksimal.

*“Tekanan tentu ada, tapi saya melihatnya sebagai motivasi. Tekanan itu mendorong saya untuk lebih fokus dan maksimal dalam setiap sesi latihan dan pertandingan”.*

Informan kedua menjelaskan bahwa meskipun ada tekanan dalam melatih tim, ia memandang tekanan tersebut sebagai bentuk motivasi. Baginya, tekanan bukanlah sesuatu yang menghambat, melainkan justru menjadi dorongan untuk lebih fokus dan berusaha maksimal dalam setiap sesi latihan maupun pertandingan. Dengan melihat tekanan sebagai tantangan, informan tersebut merasa lebih termotivasi untuk memberikan yang terbaik, baik dalam merancang strategi latihan maupun dalam menghadapi situasi-situasi di lapangan pertandingan. Kemudian, dalam melatih tim, seorang pelatih juga dihadapkan dengan berbagai kesulitan yang muncul di lapangan. Salah satu informan mengungkapkan bahwa salah satu tantangan yang dihadapi adalah terbatasnya sarana dan prasarana latihan. Berikut adalah kutipan wawancara dari salah satu informan yang menjelaskan kesulitan tersebut.

*“Tentu ada, seperti dalam tim mana pun, pasti ada tantangan baik dari segi kedisiplinan, kondisi fisik pemain, adaptasi taktik, dan lapangan yang kurang memadai, tapi semuanya bisa diatasi dengan komunikasi yang baik dan kerja sama”.*

Berdasarkan hasil wawancara, salah satu informan menjelaskan bahwa dalam setiap tim, termasuk tim bola basket Porprov Kobar, pasti ada kesulitan yang harus dihadapi. Kesulitan tersebut mencakup beberapa aspek, seperti kedisiplinan pemain, kondisi fisik yang perlu dijaga agar tetap prima, serta adaptasi terhadap taktik yang diterapkan. Selain itu, sarana dan prasarana latihan yang kurang memadai juga menjadi salah satu kendala yang dihadapi. Meskipun begitu, informan tersebut menegaskan bahwa tantangan-tantangan ini dapat diatasi dengan komunikasi yang baik antara pelatih dan pemain serta kerja sama yang solid di antara anggota tim. Dengan pendekatan tersebut, tim dapat mengatasi berbagai masalah yang muncul dan terus berkembang dalam setiap sesi latihan maupun pertandingan.

Terkait dengan perasaan pelatih saat menyaksikan atlet tim bola basket Kobar merasa putus asa ketika menghadapi tim lawan yang secara prestasi lebih unggul, terutama dalam pertandingan penting yang menentukan kelolosan ke babak selanjutnya, sebagian besar informan menyatakan bahwa informan terlihat gugup atau grogi. Salah satu informan menjelaskan hal tersebut dalam kutipan berikut.

*“untuk perasaan saya waktu itu saya ngerasa nervous melihat anak-anak yang berhadapan dengan lawan yang begitu hebat, tapi saya selalu memberikan mereka motivasi-motivasi agar mereka tetap semangat dan mereka percaya dengan kemampuan mereka bahwa mereka itu bisa melawan tim tersebut walaupun mereka tau mungkin hasilnya di atas kertas lebih unggul mereka tapi kita tetap*

*memberikan anak-anak kepercayaan diri supaya kembali bersemangat lagi”.*

Salah satu informan mengungkapkan bahwa dirinya merasa gugup saat melihat para pemain menghadapi tim lawan yang secara prestasi dinilai lebih unggul. Rasa gugup tersebut muncul karena adanya kekhawatiran akan mental dan kesiapan tim dalam menghadapi pertandingan penting. Namun demikian, pelatih tetap berupaya menjaga semangat para pemain dengan memberikan motivasi secara terus-menerus. Iamenamkan kepercayaan kepada para atlet bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi lawan, terlepas dari perbedaan kekuatan di atas kertas. Dengan pendekatan ini, pelatih berharap para pemain dapat kembali percaya diri dan tampil maksimal di lapangan.

#### **4. PEMBAHASAN**

##### **1. Program Latihan**

Hasil penelitian menunjukkan program latihan tim bola basket Porprov Kotawaringin Barat masih memiliki beberapa aspek yang belum terdokumentasi secara resmi, seperti ketiadaan program latihan tertulis dan proses latihan yang masih bersifat situasional berdasarkan instruksi langsung dari pelatih. Meskipun tidak terdapat program latihan tertulis, pelatih tetap melakukan tes fisik secara berkala sebanyak dua kali seminggu sebagai bentuk evaluasi rutin terhadap kondisi fisik pemain. Selain itu, informan juga mengungkapkan bahwa media sosial dimanfaatkan sebagai sumber belajar tambahan untuk meningkatkan teknik bermain melalui video analisis. Dalam hal uji coba kemampuan, *try-out* lebih sering dilakukan sebagai sarana evaluasi performa tim, sementara *try-in* jarang dilakukan, menunjukkan bahwa fokus pengembangan masih diarahkan pada pemain yang telah bergabung sebelumnya.

Dalam ilmu kepelatihan olahraga, program latihan merupakan salah satu faktor dalam menentukan prestasi atlet (Saharullah, 2019). Program latihan sendiri dipahami sebagai serangkaian kegiatan latihan yang disusun secara sistematis, terukur, dan berkelanjutan, yang mencakup aspek fisik, teknik, taktik, serta mental. Idealnya, program ini disusun secara tertulis oleh pelatih berdasarkan prinsip periodisasi, meliputi fase persiapan, kompetisi, dan pemulihan, yang masing-masing memiliki tujuan dan fokus latihan berbeda. Penyusunan program yang terdokumentasi tidak hanya berfungsi sebagai panduan pelaksanaan, tetapi juga menjadi dasar evaluasi serta pengembangan kemampuan atlet (Saharullah, 2019). Latihan yang terstruktur berarti setiap sesi dirancang sesuai dengan tujuan jangka pendek dan jangka panjang, dengan pemantauan intensitas, volume, dan progres secara berkala, agar adaptasi latihan dapat berlangsung secara optimal. Namun, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat aspek positif seperti latihan fisik yang terstruktur dan adanya

evaluasi rutin melalui tes fisik, kelemahan utama terletak pada tidak adanya program latihan tertulis yang seharusnya menjadi panduan sistematis dalam proses pelatihan. Pelaksanaan latihan yang masih situasional dan bergantung pada instruksi langsung dari pelatih menunjukkan kurangnya perencanaan jangka panjang yang terorganisir. Hal ini dapat berdampak pada konsistensi dan efektivitas pengembangan kemampuan atlet bola basket Kobar (Budiwanto, 2012).

Sementara itu, pemanfaatan media sosial untuk video analisis merupakan langkah baik dalam meningkatkan pemahaman taktik dan teknik bermain secara mandiri oleh atlet. Akan tetapi, kurangnya variasi dalam bentuk uji coba seperti minimnya *try-in* menandakan bahwa proses regenerasi dan seleksi pemain belum menjadi prioritas utama dalam pembinaan. Meskipun terdapat indikator bahwa program latihan berjalan dengan baik dalam beberapa aspek, ketidakteraturan dalam dokumentasi dan perencanaan latihan tetap menjadi hambatan dalam mencapai prestasi optimal. Program latihan yang ideal seharusnya mencakup perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, serta pengembangan jangka panjang (Budiwanto, 2012). Oleh karena itu, ketidakteraturan dan ketiadaan program latihan tertulis dalam tim bola basket Porprov Kobar menjadi faktor yang dapat menurunkan prestasi olahraga, karena menghambat kesinambungan, evaluasi terstruktur, dan pengembangan kemampuan atlet.

Penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Abdurrahman et al. (2024) yang menjelaskan bahwa program latihan pada cabang olahraga *petanque* di Sumatera Utara belum berjalan dengan baik meskipun telah disusun oleh pelatih dan pengurus. Program latihan *petanque* di Sumatera Utara mencakup teknik dasar dan strategi permainan. Rencana latihan telah dibuat dengan jadwal tertentu untuk meningkatkan keterampilan atlet. Namun, pelaksanaan program masih kurang optimal, dengan atlet yang belum mampu mengikuti latihan secara maksimal (Abdurrahman et al., 2024). Studi lain yang dilakukan oleh Suganda et al. (2021) juga menjelaskan bahwa program latihan di Klub Badminton Juanda Sport Center belum berjalan dengan baik yang berdampak pada penurunan prestasi atlet. Program latihan di Club Badminton Juanda Sport Center dijadwalkan lima kali dalam seminggu, berlangsung setiap hari Senin hingga Jumat. Latihan mencakup aspek fisik dan teknik yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet. Meskipun fasilitas latihan sudah memadai, dengan enam lapangan standar nasional, kehadiran atlet dalam latihan masih kurang konsisten. Pelatih memberikan instruksi yang beragam, tetapi disiplin atlet masih perlu ditingkatkan. (Suganda et al., 2021).

## 2. Sarana dan Prasarana

Hasil penelitian menunjukkan bahwa fasilitas seperti lapangan dan ring basket masih layak

digunakan, tetapi terdapat kendala signifikan seperti kerusakan pada lantai lapangan yang dinilai mengganggu kenyamanan dan kelancaran latihan. Selain itu, jumlah bola yang terbatas dan minimnya perlengkapan latihan fisik juga menjadi hambatan dalam pelaksanaan sesi latihan yang optimal. Kondisi ini memaksa tim untuk melakukan improvisasi, termasuk dalam pelatihan fisik. Fasilitas *gym* yang seharusnya mendukung peningkatan kekuatan fisik juga belum tersedia sehingga latihan fisik dilakukan secara mandiri oleh atlet, baik di rumah maupun dengan peralatan seadanya. Fasilitas tambahan lainnya pun tidak tersedia yang membuat atlet harus mencari alternatif latihan sendiri demi menjaga performa. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan kualitas dan kuantitas sarana prasarana sangat dibutuhkan untuk menciptakan lingkungan latihan yang lebih kondusif dan efektif bagi atlet bola basket Kobar.

Sarana dan prasarana merupakan salah satu faktor utama yang menentukan kualitas pembinaan dan prestasi atlet. Berdasarkan temuan penelitian, terlihat jelas bahwa keterbatasan fasilitas seperti kerusakan lantai lapangan, jumlah bola yang terbatas, serta minimnya perlengkapan latihan fisik menjadi hambatan nyata dalam mendukung latihan yang optimal bagi tim bola basket Porprov Kobar. Latihan yang memadai termasuk fasilitas *gym*, alat bantu latihan, dan perlengkapan teknis berperan penting dalam menunjang pengembangan fisik, teknik, dan taktik atlet (Saharullah, 2019).

Dalam program latihan yang ideal, ketersediaan sarana dan prasarana memegang peranan penting dalam menunjang efektivitas pembinaan atlet. Sarana latihan utama yang wajib tersedia meliputi lapangan dengan standar ukuran dan kondisi teknis yang baik lantai tidak licin dan tidak retak. Bola basket juga perlu disediakan dalam jumlah cukup, idealnya satu bola per atlet saat sesi teknis, serta ring basket yang sesuai standar FIBA dan terpasang kuat (Saharullah, 2019). Untuk mendukung latihan fisik dan teknis, diperlukan pula alat bantu seperti *cone*, *hurdle*, *speed ladder*, *resistance band*, *medicine ball*, *skipping rope*, matras, serta papan strategi untuk simulasi taktik. Di luar sarana latihan langsung, prasarana pendukung seperti fasilitas *gym* sangat dibutuhkan, terutama ruang kekuatan otot yang dilengkapi dengan alat beban seperti *dumbbell*, *barbell*, dan *leg press*. Fasilitas pemulihan seperti *foam roller*, *massage gun*, serta ruang untuk terapi es atau sauna juga penting untuk menjaga kondisi fisik atlet, khususnya pada level latihan intensif. Selain itu, keberadaan ruang ganti dan istirahat yang bersih, toilet dan *shower* yang higienis, serta tempat penyimpanan alat akan mendukung kenyamanan dan efisiensi pelaksanaan latihan. Kemudian, sarana non-fisik seperti ruang video analisis dan akses ke media pembelajaran digital juga dibutuhkan untuk menunjang pemahaman taktik dan pengembangan teknik. Fasilitas administrasi seperti buku log latihan, catatan performa, dan hasil tes fisik

diperlukan untuk mendokumentasikan progres atlet secara terstruktur. Seluruh elemen ini berkontribusi pada terciptanya program latihan yang spesifik, terukur, progresif, dan terstruktur sebagaimana dianjurkan dalam teori periodisasi latihan oleh Bompa dan Haff, serta menjadi fondasi penting dalam upaya meraih prestasi olahraga yang berkelanjutan (Bompa, 2015).

Ketika sarana yang tersedia tidak memenuhi standar, pelatih dan atlet terpaksa berimprovisasi sehingga dapat mengurangi efektivitas program latihan serta meningkatkan risiko cedera atau kelelahan. Latihan fisik yang dilakukan secara mandiri dan dengan alat seadanya juga berpotensi menciptakan ketimpangan dalam kesiapan fisik antar pemain. Kondisi ini menegaskan bahwa kurangnya sarana dan prasarana yang memadai bukan hanya menghambat proses latihan, tetapi juga dapat berdampak langsung pada penurunan performa tim. Untuk itu, peningkatan infrastruktur latihan menjadi hal mendesak yang harus diperhatikan dalam upaya pembinaan prestasi olahraga (Saharullah, 2019). Oleh karena itu, keterbatasan sarana dan prasarana menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap menurunnya prestasi tim bola basket Kobar karena menghambat proses latihan yang optimal dan menurunkan kualitas persiapan fisik serta teknis atlet.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Apriyanti & Wahyudi (2021) yang menjelaskan bahwa sarana dan prasarana di Klub DPU Pati masih kurang optimal dimana hanya tersedia satu lapangan yang kondisi alasnya masih kasar. Keterbatasan ini berkontribusi pada kesulitan atlet dalam mengembangkan keterampilan dan performa mereka, sehingga prestasi klub tidak mencapai target yang diharapkan (Apriyanti & Wahyudi, 2021). Penelitian lain yang dilakukan oleh (Nailufar & Hartono, 2022) juga menjelaskan bahwa sarana dan prasarana di Klub Bola Voli Mitra Kencana Semarang belum memadai dimana dimana kondisi lapangan kasar dan keterbatasan ruang gerak menghambat latihan sehingga berdampak negatif pada prestasi olahraga.

### 3. Psikologis Atlet

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek psikologis komunikasi tim yang solid, strategi pengelolaan tekanan, dan kenyamanan lingkungan latihan. Komunikasi yang intens dan terbuka antar pemain membangun *chemistry* yang kuat dan memperlancar koordinasi di lapangan. Para atlet juga memiliki berbagai cara untuk mengatasi tekanan pertandingan, seperti berdoa, mendengarkan musik, menarik napas dalam, hingga menjaga kepercayaan diri. Meskipun beberapa pemain mengaku sempat merasa kurang percaya diri saat menghadapi tim unggulan, motivasi untuk menunjukkan kemampuan terbaik tetap menjadi dorongan utama. Selain itu, lingkungan pemusatan latihan yang umumnya kondusif turut membantu menjaga fokus dan semangat latihan,

meskipun terdapat gangguan kecil yang masih dapat ditoleransi. Temuan ini menegaskan bahwa kesiapan mental dan iklim tim yang positif merupakan fondasi penting dalam mendukung performa atlet.

Faktor psikologis merupakan elemen internal yang sangat berpengaruh terhadap performa dan prestasi seorang atlet tim bola basket Porprov Kobar. Komunikasi yang intens dan terbuka antarpemain menjadi pondasi penting dalam membangun *chemistry* tim serta memperlancar koordinasi di lapangan. Koordinasi dan kejelasan informasi antarpemain dapat menjaga konsentrasi dan kestabilan emosi atlet, serta mengurangi potensi miskomunikasi yang dapat memicu frustrasi. Komunikasi yang baik juga membantu memperkuat rasa saling percaya dan mempercepat pengambilan keputusan dalam permainan (Kurniawan et al., 2021)

Di sisi lain, strategi pengelolaan tekanan yang dilakukan oleh para atlet, seperti berdoa, mendengarkan musik, dan teknik pernapasan dalam, mencerminkan latihan mental dan teknik pereda ketegangan sebagaimana dijelaskan dalam buku tersebut, termasuk penggunaan *imagery* dan relaksasi untuk mempertahankan ketenangan. Meski beberapa pemain sempat merasa kurang percaya diri saat menghadapi tim unggulan, motivasi intrinsik untuk menampilkan performa terbaik tetap menjadi dorongan utama. Selain itu, kenyamanan lingkungan latihan yang kondusif juga berperan penting dalam menjaga fokus dan semangat atlet. Lingkungan yang positif dan minim gangguan membantu menurunkan risiko stres serta kelelahan mental, yang semuanya menjadi komponen penting dalam mendukung kestabilan psikologis dan performa optimal atlet di lapangan (Kurniawan et al., 2021). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa faktor psikologis justru tidak menjadi penyebab menurunnya prestasi tim bola basket Porprov Kobar. Komunikasi tim yang baik, strategi pengelolaan tekanan yang efektif, dan lingkungan latihan yang cukup nyaman menunjukkan bahwa aspek psikologis dalam tim telah dikelola dengan cukup baik dan berkontribusi positif terhadap performa atlet.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohmatika (2022) menjelaskan bahwa bahwa kondisi psikologis atlet yang baik berperan penting dalam meningkatkan prestasi olahraga. Hasil kajian menunjukkan bahwa atlet dengan pengelolaan emosi yang baik, motivasi tinggi, dan disiplin cenderung memiliki performa lebih baik (Rohmatika, 2022). Penelitian lain yang dilakukan oleh Taufik & Alam (2021) juga menjelaskan bahwa kondisi psikologis atlet memiliki pengaruh signifikan terhadap prestasi olahraga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet dengan kesiapan psikologis yang baik, seperti kemampuan mengontrol emosi, motivasi tinggi, dan konsentrasi) cenderung mencapai prestasi lebih tinggi (Taufik & Alam, 2021).

#### 4. Metode Pemusatan Latihan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada pemusatan latihan proses rekrutmen atlet untuk tim bola basket Porprov Kotawaringin Barat dilakukan secara bertahap melalui pemantauan langsung oleh pelatih, uji kemampuan fisik dan teknik, serta permainan 5 lawan 5 guna menilai kerja sama tim, dengan dukungan kegiatan *scouting* dari PERBASI yang hadir dalam pertandingan antar SMA. Selama masa pemusatan latihan (*training center*) yang berlangsung selama sepuluh bulan, para atlet tidak difasilitasi dengan asrama dan menjalani latihan dengan sistem pulang-pergi. Selain itu, tidak tersedia program khusus terkait pemenuhan nutrisi, sehingga atlet harus mengatur konsumsi makanan mereka secara mandiri. Meskipun pelatih memberikan pemantauan terkait asupan makanan, tidak ada dukungan rutin dari pihak penyelenggara. Penelitian juga menemukan bahwa tidak terdapat sistem promosi dan degradasi selama pemusatan latihan. Semua atlet tetap berlatih bersama tanpa perbedaan status sebagai pemain utama atau cadangan, menunjukkan kesetaraan kesempatan dalam proses pembinaan.

Peneliti memandang bahwa ketiadaan sistem promosi dan degradasi dalam pemusatan latihan berpotensi menghambat perkembangan motivasi kompetitif di antara para atlet. Dalam penelitian ini, sistem ini penting untuk mendorong semangat bersaing secara sehat, memberikan ruang evaluasi yang objektif terhadap performa, serta memastikan bahwa posisi dalam tim diperoleh berdasarkan kemampuan dan perkembangan aktual, bukan semata pada status awal. Temuan penelitian menunjukkan bahwa proses rekrutmen atlet tim bola basket Porprov Kotawaringin Barat sudah memenuhi sebagian unsur penting, yakni melalui uji fisik, teknik, dan observasi permainan. Namun, ketiadaan fasilitas asrama, tidak adanya program pemenuhan nutrisi, serta tidak diterapkannya sistem promosi-degradasi menunjukkan bahwa kondisi pemusatan latihan masih belum mencapai standar ideal. Hal ini berpotensi menurunkan efektivitas pembinaan, karena aspek kebutuhan dasar atlet tidak terpenuhi secara optimal dan evaluasi performa kurang terstruktur (Budiwanto, 2012).

Kondisi pemusatan latihan (*training center*) yang ideal merupakan salah satu faktor dalam menentukan prestasi atlet. Terdapat beberapa aspek yang harus dipenuhi untuk mendukung tercapainya prestasi optimal dimana proses rekrutmen atlet yang dilakukan secara sistematis melalui seleksi fisik, teknik, dan mental serta adanya dukungan *scouting* untuk menemukan potensi terbaik dari berbagai kompetisi. Selain itu, penyediaan asrama atau fasilitas akomodasi merupakan hal yang penting dalam pemusatan latihan untuk meningkatkan kedisiplinan, membangun *chemistry* tim, serta memudahkan kontrol terhadap aktivitas harian atlet. Program latihan harus terstruktur, tertulis, dan disusun berdasarkan prinsip

periodisasi dimana latihan dirancang untuk mengembangkan aspek teknis, taktis, fisik, dan mental secara berkelanjutan. Pemenuhan kebutuhan nutrisi juga menjadi bagian penting dengan penyediaan makanan bergizi yang diawasi oleh ahli gizi untuk mendukung proses pemulihan dan performa atlet. Dalam proses pemusatan latihan juga perlu diterapkan sistem promosi dan degradasi pemain berdasarkan evaluasi performa, guna menjaga motivasi dan persaingan sehat dalam tim (Budiwanto, 2012).

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan studi yang dilakukan oleh Arini et al. (2021) yang menjelaskan bahwa kurangnya fasilitas fisik dalam latihan dan evaluasi latihan yang tidak sistematis berpengaruh terhadap prestasi atlet PPLPD Cabang Olahraga Renang Kabupaten Lebak, Banten. Meskipun tidak terjadi penurunan prestasi pada atlet ini, tetapi prestasi yang ditunjukkan masih stagnan dan tidak menunjukkan peningkatan (Arini et al., 2021). Studi yang dilakukan oleh Jannah et al. (2023) menjelaskan bahwa kondisi pemusatan latihan yang baik sangat berpengaruh terhadap prestasi olahraga. Kondisi ini membantu atlet berkembang secara fisik, teknik, dan mental sehingga siap bersaing dan meraih prestasi optimal (Jannah et al., 2023).

#### 5. Kohesivitas Latihan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kohesivitas latihan memegang peran penting dalam pencapaian strategi permainan selama pertandingan tim bola basket Porprov Kobar. Meskipun ada perbedaan pandangan antar informan terkait efektivitas pelaksanaan skema di lapangan, secara umum tim mampu menjalankan skema dengan baik berkat latihan yang matang dan improvisasi yang fleksibel. Strategi pertahanan dikembangkan melalui pemindaian terhadap pola permainan lawan dan penguatan kondisi fisik pemain, serta pengelolaan rotasi pemain untuk menjaga stamina hingga kuartir terakhir. Dalam momen-momen krusial, pelatih menerapkan set play khusus dan strategi yang disesuaikan dengan karakter lawan. Semangat pelatih didorong oleh kesempatan membangun tim dari awal dan memaksimalkan potensi pemain lokal, meski dihadapkan pada tantangan seperti membangun *chemistry* dalam waktu singkat, tekanan eksternal, keterbatasan fasilitas, dan persaingan ketat dengan kontingen luar. Pelatih juga berperan penting dalam menjaga semangat tim saat menghadapi lawan tangguh, dengan memberikan motivasi dan kepercayaan diri agar para pemain tetap fokus dan termotivasi dalam pertandingan penting.

Kohesivitas merupakan faktor eksternal yang dapat diartikan sebagai kekompakan tim. Kohesivitas adalah sebuah proses dinamis yang tercermin dalam kecenderungan untuk menjalin dan mengembangkan kebersamaan dalam mencapai suatu tujuan yang sama. Kohesivitas dalam tim olahraga tidak hanya mencakup kedekatan secara emosional antar anggota tim (kohesivitas sosial), tetapi juga komitmen bersama

terhadap pencapaian tujuan kompetitif seperti kemenangan dalam pertandingan (kohesivitas tugas) (Firdaus, 2012). Kohesivitas merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung keberhasilan strategi permainan tim bola basket Porprov Kobar. Temuan penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan tim dalam menjalankan skema permainan selama pertandingan didukung oleh latihan yang intens dan kemampuan berimprovisasi secara fleksibel. Hal ini mencerminkan kuatnya kohesivitas tugas dimana para pemain menunjukkan komitmen bersama terhadap pencapaian tujuan tim (Firdaus, 2012) Kemampuan tim untuk menjalankan strategi pertahanan berdasarkan analisis pola lawan dan pengelolaan stamina melalui rotasi pemain.

Faktor-faktor yang membentuk kohesivitas meliputi kesamaan tujuan, kejelasan peran, komunikasi yang efektif, pengalaman emosional bersama, serta kepemimpinan yang suportif. Selain itu, faktor penyebab terbentuknya kohesivitas yang kuat antara lain adalah intensitas interaksi dalam latihan, saling percaya antarpemain, adanya tantangan bersama yang dihadapi tim, serta pola pembinaan yang membangun rasa memiliki terhadap tim. Dalam kasus tim bola basket Porprov Kobar, kohesivitas tugas terlihat dari kemampuan tim menjalankan strategi pertahanan berdasarkan analisis pola lawan dan pengelolaan stamina melalui rotasi pemain. Sementara itu, semangat pelatih dalam membangun tim dari awal dan memaksimalkan potensi lokal turut memperkuat aspek kohesivitas sosial. Meskipun dihadapkan pada tantangan seperti keterbatasan fasilitas dan tekanan eksternal, pelatih mampu menjaga motivasi tim melalui pendekatan yang humanis dan penuh semangat. Pemberian motivasi dan kepercayaan diri di momen-momen krusial menjadi bentuk nyata dari pembentukan ikatan emosional yang mendukung kohesivitas sosial (Firdaus, 2012).

Sementara itu, semangat pelatih dalam membangun tim dari awal dan memaksimalkan potensi lokal turut memperkuat aspek kohesivitas sosial. Meskipun dihadapkan pada tantangan seperti keterbatasan fasilitas dan tekanan eksternal, pelatih mampu menjaga motivasi tim melalui pendekatan yang humanis dan penuh semangat. Pemberian motivasi dan kepercayaan diri di momen-momen krusial menjadi bentuk nyata dari pembentukan ikatan emosional yang mendukung kohesivitas sosial (Firdaus, 2012). Oleh karena itu, berdasarkan temuan penelitian yang telah didapatkan maka dapat disimpulkan bahwa faktor kohesivitas bukanlah faktor yang menyebabkan prestasi tim menurun bahkan menjadi salah satu aspek yang justru mempertahankan performa tim di tengah berbagai keterbatasan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kristanti & Jannah (2022) menjelaskan bahwa kohesivitas merupakan salah satu faktor yang mendorong motivasi berprestasi pada atlet futsal Universitas Negeri Surabaya Hal ini menandakan bahwa ikatan emosional dan kerjasama

yang kuat antar anggota tim berperan penting dalam mendorong individu untuk mencapai tujuan bersama sehingga meningkatkan semangat dan komitmen mereka dalam berprestasi di bidang olahraga (Kristanti & Jannah, 2022). Temuan ini juga sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Febriani (2022) yang menjelaskan bahwa kohesivitas merupakan faktor pendukung prestasi olahraga. Penelitian menjelaskan bahwa ketika anggota tim memiliki kontribusi peran yang jelas dan saling mendukung, mereka lebih mampu mencapai tujuan bersama, seperti memenangkan pertandingan. Sebaliknya, rendahnya kohesivitas dapat mengakibatkan penurunan produktivitas dan dampak negatif pada kinerja tim (Febriani, 2022).

## 5. SIMPULAN DAN SARAN

### 1. Program Latihan

Hasil penelitian menunjukkan program latihan tim bola basket Porprov Kotawaringin Barat masih memiliki beberapa aspek yang belum terdokumentasi secara resmi, seperti ketiadaan program latihan tertulis dan proses latihan yang masih bersifat situasional berdasarkan instruksi langsung dari pelatih. Meskipun tidak terdapat program latihan tertulis, pelatih tetap melakukan tes fisik secara berkala sebanyak dua kali seminggu sebagai bentuk evaluasi rutin terhadap kondisi fisik pemain. Selain itu, informan juga mengungkapkan bahwa media sosial dimanfaatkan sebagai sumber belajar tambahan untuk meningkatkan teknik bermain melalui video analisis. Dalam hal uji coba kemampuan, *try-out* lebih sering dilakukan sebagai sarana evaluasi performa tim, sementara *try-in* jarang dilakukan, menunjukkan bahwa fokus pengembangan masih diarahkan pada pemain yang telah bergabung sebelumnya.

Dalam ilmu kepelatihan olahraga, program latihan merupakan salah satu faktor dalam menentukan prestasi atlet (Saharullah, 2019). Program latihan sendiri dipahami sebagai serangkaian kegiatan latihan yang disusun secara sistematis, terukur, dan berkelanjutan, yang mencakup aspek fisik, teknik, taktik, serta mental. Idealnya, program ini disusun secara tertulis oleh pelatih berdasarkan prinsip periodisasi, meliputi fase persiapan, kompetisi, dan pemulihan, yang masing-masing memiliki tujuan dan fokus latihan berbeda. Penyusunan program yang terdokumentasi tidak hanya berfungsi sebagai panduan pelaksanaan, tetapi juga menjadi dasar evaluasi serta pengembangan kemampuan atlet (Saharullah, 2019). Latihan yang terstruktur berarti setiap sesi dirancang sesuai dengan tujuan jangka pendek dan jangka panjang, dengan pemantauan intensitas, volume, dan progres secara berkala, agar adaptasi latihan dapat berlangsung secara optimal. Namun, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat aspek positif seperti latihan fisik yang terstruktur dan adanya evaluasi rutin melalui tes fisik, kelemahan utama terletak pada tidak adanya program latihan tertulis yang

seharusnya menjadi panduan sistematis dalam proses pelatihan. Pelaksanaan latihan yang masih situasional dan bergantung pada instruksi langsung dari pelatih menunjukkan kurangnya perencanaan jangka panjang yang terorganisir. Hal ini dapat berdampak pada konsistensi dan efektivitas pengembangan kemampuan atlet bola basket Kobar (Budiwanto, 2012).

Sementara itu, pemanfaatan media sosial untuk video analisis merupakan langkah baik dalam meningkatkan pemahaman taktik dan teknik bermain secara mandiri oleh atlet. Akan tetapi, kurangnya variasi dalam bentuk uji coba seperti minimnya *try-in* menandakan bahwa proses regenerasi dan seleksi pemain belum menjadi prioritas utama dalam pembinaan. Meskipun terdapat indikator bahwa program latihan berjalan dengan baik dalam beberapa aspek, ketidakteraturan dalam dokumentasi dan perencanaan latihan tetap menjadi hambatan dalam mencapai prestasi optimal. Program latihan yang ideal seharusnya mencakup perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, serta pengembangan jangka panjang (Budiwanto, 2012). Oleh karena itu, ketidakteraturan dan ketiadaan program latihan tertulis dalam tim bola basket Porprov Kobar menjadi faktor yang dapat menurunkan prestasi olahraga, karena menghambat kesinambungan, evaluasi terstruktur, dan pengembangan kemampuan atlet.

Penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Abdurrahman et al. (2024) yang menjelaskan bahwa program latihan pada cabang olahraga *petanque* di Sumatera Utara belum berjalan dengan baik meskipun telah disusun oleh pelatih dan pengurus. Program latihan *petanque* di Sumatera Utara mencakup teknik dasar dan strategi permainan. Rencana latihan telah dibuat dengan jadwal tertentu untuk meningkatkan keterampilan atlet. Namun, pelaksanaan program masih kurang optimal, dengan atlet yang belum mampu mengikuti latihan secara maksimal (Abdurrahman et al., 2024). Studi lain yang dilakukan oleh Suganda et al. (2021) juga menjelaskan bahwa program latihan di Klub Badminton Juanda Sport Center belum berjalan dengan baik yang berdampak pada penurunan prestasi atlet. Program latihan di Club Badminton Juanda Sport Center dijadwalkan lima kali dalam seminggu, berlangsung setiap hari Senin hingga Jumat. Latihan mencakup aspek fisik dan teknik yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet. Meskipun fasilitas latihan sudah memadai, dengan enam lapangan standar nasional, kehadiran atlet dalam latihan masih kurang konsisten. Pelatih memberikan instruksi yang beragam, tetapi disiplin atlet masih perlu ditingkatkan. (Suganda et al., 2021).

## 2. Sarana dan Prasarana

Hasil penelitian menunjukkan bahwa fasilitas seperti lapangan dan ring basket masih layak digunakan, tetapi terdapat kendala signifikan seperti kerusakan pada lantai lapangan yang dinilai

mengganggu kenyamanan dan kelancaran latihan. Selain itu, jumlah bola yang terbatas dan minimnya perlengkapan latihan fisik juga menjadi hambatan dalam pelaksanaan sesi latihan yang optimal. Kondisi ini memaksa tim untuk melakukan improvisasi, termasuk dalam pelatihan fisik. Fasilitas *gym* yang seharusnya mendukung peningkatan kekuatan fisik juga belum tersedia sehingga latihan fisik dilakukan secara mandiri oleh atlet, baik di rumah maupun dengan peralatan seadanya. Fasilitas tambahan lainnya pun tidak tersedia yang membuat atlet harus mencari alternatif latihan sendiri demi menjaga performa. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan kualitas dan kuantitas sarana prasarana sangat dibutuhkan untuk menciptakan lingkungan latihan yang lebih kondusif dan efektif bagi atlet bola basket Kobar.

Sarana dan prasarana merupakan salah satu faktor utama yang menentukan kualitas pembinaan dan prestasi atlet. Berdasarkan temuan penelitian, terlihat jelas bahwa keterbatasan fasilitas seperti kerusakan lantai lapangan, jumlah bola yang terbatas, serta minimnya perlengkapan latihan fisik menjadi hambatan nyata dalam mendukung latihan yang optimal bagi tim bola basket Porprov Kobar. Latihan yang memadai termasuk fasilitas *gym*, alat bantu latihan, dan perlengkapan teknis berperan penting dalam menunjang pengembangan fisik, teknik, dan taktik atlet (Saharullah, 2019).

Dalam program latihan yang ideal, ketersediaan sarana dan prasarana memegang peranan penting dalam menunjang efektivitas pembinaan atlet. Sarana latihan utama yang wajib tersedia meliputi lapangan dengan standar ukuran dan kondisi teknis yang baik lantai tidak licin dan tidak retak. Bola basket juga perlu disediakan dalam jumlah cukup, idealnya satu bola per atlet saat sesi teknis, serta ring basket yang sesuai standar FIBA dan terpasang kuat (Saharullah, 2019). Untuk mendukung latihan fisik dan teknis, diperlukan pula alat bantu seperti *cone*, *hurdle*, *speed ladder*, *resistance band*, *medicine ball*, *skipping rope*, matras, serta papan strategi untuk simulasi taktik. Di luar sarana latihan langsung, prasarana pendukung seperti fasilitas *gym* sangat dibutuhkan, terutama ruang kekuatan otot yang dilengkapi dengan alat beban seperti *dumbbell*, *barbell*, dan *leg press*. Fasilitas pemulihan seperti *foam roller*, *massage gun*, serta ruang untuk terapi es atau sauna juga penting untuk menjaga kondisi fisik atlet, khususnya pada level latihan intensif. Selain itu, keberadaan ruang ganti dan istirahat yang bersih, toilet dan *shower* yang higienis, serta tempat penyimpanan alat akan mendukung kenyamanan dan efisiensi pelaksanaan latihan. Kemudian, sarana non-fisik seperti ruang video analisis dan akses ke media pembelajaran digital juga dibutuhkan untuk menunjang pemahaman taktik dan pengembangan teknik. Fasilitas administrasi seperti buku log latihan, catatan performa, dan hasil tes fisik diperlukan untuk mendokumentasikan progres atlet secara terstruktur. Seluruh elemen ini berkontribusi

pada terciptanya program latihan yang spesifik, terukur, progresif, dan terstruktur sebagaimana dianjurkan dalam teori periodisasi latihan oleh Bempa dan Haff, serta menjadi fondasi penting dalam upaya meraih prestasi olahraga yang berkelanjutan (Bempa, 2015).

Ketika sarana yang tersedia tidak memenuhi standar, pelatih dan atlet terpaksa berimprovisasi sehingga dapat mengurangi efektivitas program latihan serta meningkatkan risiko cedera atau kelelahan. Latihan fisik yang dilakukan secara mandiri dan dengan alat seadanya juga berpotensi menciptakan ketimpangan dalam kesiapan fisik antar pemain. Kondisi ini menegaskan bahwa kurangnya sarana dan prasarana yang memadai bukan hanya menghambat proses latihan, tetapi juga dapat berdampak langsung pada penurunan performa tim. Untuk itu, peningkatan infrastruktur latihan menjadi hal mendesak yang harus diperhatikan dalam upaya pembinaan prestasi olahraga (Saharullah, 2019). Oleh karena itu, keterbatasan sarana dan prasarana menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap menurunnya prestasi tim bola basket Kobar karena menghambat proses latihan yang optimal dan menurunkan kualitas persiapan fisik serta teknis atlet.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Apriyanti & Wahyudi (2021) yang menjelaskan bahwa sarana dan prasarana di Klub DPU Pati masih kurang optimal dimana hanya tersedia satu lapangan yang kondisi alasnya masih kasar. Keterbatasan ini berkontribusi pada kesulitan atlet dalam mengembangkan keterampilan dan performa mereka, sehingga prestasi klub tidak mencapai target yang diharapkan (Apriyanti & Wahyudi, 2021). Penelitian lain yang dilakukan oleh (Nailufar & Hartono, 2022) juga menjelaskan bahwa sarana dan prasarana di Klub Bola Voli Mitra Kencana Semarang belum memadai dimana dimana kondisi lapangan kasar dan keterbatasan ruang gerak menghambat latihan sehingga berdampak negatif pada prestasi olahraga.

### 3. Psikologis Atlet

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek psikologis komunikasi tim yang solid, strategi pengelolaan tekanan, dan kenyamanan lingkungan latihan. Komunikasi yang intens dan terbuka antar pemain membangun *chemistry* yang kuat dan memperlancar koordinasi di lapangan. Para atlet juga memiliki berbagai cara untuk mengatasi tekanan pertandingan, seperti berdoa, mendengarkan musik, menarik napas dalam, hingga menjaga kepercayaan diri. Meskipun beberapa pemain mengaku sempat merasa kurang percaya diri saat menghadapi tim unggulan, motivasi untuk menunjukkan kemampuan terbaik tetap menjadi dorongan utama. Selain itu, lingkungan pemusatan latihan yang umumnya kondusif turut membantu menjaga fokus dan semangat latihan, meskipun terdapat gangguan kecil yang masih dapat ditoleransi. Temuan ini menegaskan bahwa kesiapan

mental dan iklim tim yang positif merupakan fondasi penting dalam mendukung performa atlet.

Faktor psikologis merupakan elemen internal yang sangat berpengaruh terhadap performa dan prestasi seorang atlet tim bola basket Porprov Kobar. Komunikasi yang intens dan terbuka antarpemain menjadi pondasi penting dalam membangun *chemistry* tim serta memperlancar koordinasi di lapangan. Koordinasi dan kejelasan informasi antarpemain dapat menjaga konsentrasi dan kestabilan emosi atlet, serta mengurangi potensi miskomunikasi yang dapat memicu frustrasi. Komunikasi yang baik juga membantu memperkuat rasa saling percaya dan mempercepat pengambilan keputusan dalam permainan (Kurniawan et al., 2021)

Di sisi lain, strategi pengelolaan tekanan yang dilakukan oleh para atlet, seperti berdoa, mendengarkan musik, dan teknik pernapasan dalam, mencerminkan latihan mental dan teknik pereda ketegangan sebagaimana dijelaskan dalam buku tersebut, termasuk penggunaan *imagery* dan relaksasi untuk mempertahankan ketenangan. Meski beberapa pemain sempat merasa kurang percaya diri saat menghadapi tim unggulan, motivasi intrinsik untuk menampilkan performa terbaik tetap menjadi dorongan utama. Selain itu, kenyamanan lingkungan latihan yang kondusif juga berperan penting dalam menjaga fokus dan semangat atlet. Lingkungan yang positif dan minim gangguan membantu menurunkan risiko stres serta kelelahan mental, yang semuanya menjadi komponen penting dalam mendukung kestabilan psikologis dan performa optimal atlet di lapangan (Kurniawan et al., 2021). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa faktor psikologis justru tidak menjadi penyebab menurunnya prestasi tim bola basket Porprov Kobar. Komunikasi tim yang baik, strategi pengelolaan tekanan yang efektif, dan lingkungan latihan yang cukup nyaman menunjukkan bahwa aspek psikologis dalam tim telah dikelola dengan cukup baik dan berkontribusi positif terhadap performa atlet.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohmatika (2022) menjelaskan bahwa bahwa kondisi psikologis atlet yang baik berperan penting dalam meningkatkan prestasi olahraga. Hasil kajian menunjukkan bahwa atlet dengan pengelolaan emosi yang baik, motivasi tinggi, dan disiplin cenderung memiliki performa lebih baik (Rohmatika, 2022). Penelitian lain yang dilakukan oleh Taufik & Alam (2021) juga menjelaskan bahwa kondisi psikologis atlet memiliki pengaruh signifikan terhadap prestasi olahraga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet dengan kesiapan psikologis yang baik, seperti kemampuan mengontrol emosi, motivasi tinggi, dan konsentrasi) cenderung mencapai prestasi lebih tinggi (Taufik & Alam, 2021).

### 4. Metode Pemusatan Latihan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada pemusatan latihan proses rekrutmen atlet untuk tim bola basket Porprov Kotawaringin Barat dilakukan secara bertahap melalui pemantauan langsung oleh pelatih, uji kemampuan fisik dan teknik, serta permainan 5 lawan 5 guna menilai kerja sama tim, dengan dukungan kegiatan *scouting* dari PERBASI yang hadir dalam pertandingan antar SMA. Selama masa pemusatan latihan (*training center*) yang berlangsung selama sepuluh bulan, para atlet tidak difasilitasi dengan asrama dan menjalani latihan dengan sistem pulang-pergi. Selain itu, tidak tersedia program khusus terkait pemenuhan nutrisi, sehingga atlet harus mengatur konsumsi makanan mereka secara mandiri. Meskipun pelatih memberikan pemantauan terkait asupan makanan, tidak ada dukungan rutin dari pihak penyelenggara. Penelitian juga menemukan bahwa tidak terdapat sistem promosi dan degradasi selama pemusatan latihan. Semua atlet tetap berlatih bersama tanpa perbedaan status sebagai pemain utama atau cadangan, menunjukkan kesetaraan kesempatan dalam proses pembinaan.

Peneliti memandang bahwa ketiadaan sistem promosi dan degradasi dalam pemusatan latihan berpotensi menghambat perkembangan motivasi kompetitif di antara para atlet. Dalam penelitian ini, sistem ini penting untuk mendorong semangat bersaing secara sehat, memberikan ruang evaluasi yang objektif terhadap performa, serta memastikan bahwa posisi dalam tim diperoleh berdasarkan kemampuan dan perkembangan aktual, bukan semata pada status awal. Temuan penelitian menunjukkan bahwa proses rekrutmen atlet tim bola basket Porprov Kotawaringin Barat sudah memenuhi sebagian unsur penting, yakni melalui uji fisik, teknik, dan observasi permainan. Namun, ketiadaan fasilitas asrama, tidak adanya program pemenuhan nutrisi, serta tidak diterapkannya sistem promosi-degradasi menunjukkan bahwa kondisi pemusatan latihan masih belum mencapai standar ideal. Hal ini berpotensi menurunkan efektivitas pembinaan, karena aspek kebutuhan dasar atlet tidak terpenuhi secara optimal dan evaluasi performa kurang terstruktur (Budiwanto, 2012).

Kondisi pemusatan latihan (*training center*) yang ideal merupakan salah satu faktor dalam menentukan prestasi atlet. Terdapat beberapa aspek yang harus dipenuhi untuk mendukung tercapainya prestasi optimal dimana proses rekrutmen atlet yang dilakukan secara sistematis melalui seleksi fisik, teknik, dan mental serta adanya dukungan *scouting* untuk menemukan potensi terbaik dari berbagai kompetisi. Selain itu, penyediaan asrama atau fasilitas akomodasi merupakan hal yang penting dalam pemusatan latihan untuk meningkatkan kedisiplinan, membangun *chemistry* tim, serta memudahkan kontrol terhadap aktivitas harian atlet. Program latihan harus terstruktur, tertulis, dan disusun berdasarkan prinsip periodisasi dimana latihan dirancang untuk mengembangkan aspek teknis, taktis, fisik, dan mental

secara berkelanjutan. Pemenuhan kebutuhan nutrisi juga menjadi bagian penting dengan penyediaan makanan bergizi yang diawasi oleh ahli gizi untuk mendukung proses pemulihan dan performa atlet. Dalam proses pemusatan latihan juga perlu diterapkan sistem promosi dan degradasi pemain berdasarkan evaluasi performa, guna menjaga motivasi dan persaingan sehat dalam tim (Budiwanto, 2012).

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan studi yang dilakukan oleh Arini et al. (2021) yang menjelaskan bahwa kurangnya fasilitas fisik dalam latihan dan evaluasi latihan yang tidak sistematis berpengaruh terhadap prestasi atlet PPLPD Cabang Olahraga Renang Kabupaten Lebak, Banten. Meskipun tidak terjadi penurunan prestasi pada atlet ini, tetapi prestasi yang ditunjukkan masih stagnan dan tidak menunjukkan peningkatan (Arini et al., 2021). Studi yang dilakukan oleh Jannah et al. (2023) menjelaskan bahwa kondisi pemusatan latihan yang baik sangat berpengaruh terhadap prestasi olahraga. Kondisi ini membantu atlet berkembang secara fisik, teknik, dan mental sehingga siap bersaing dan meraih prestasi optimal (Jannah et al., 2023).

## 5. Kohesivitas Latihan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kohesivitas latihan memegang peran penting dalam pencapaian strategi permainan selama pertandingan tim bola basket Porprov Kobar. Meskipun ada perbedaan pandangan antar informan terkait efektivitas pelaksanaan skema di lapangan, secara umum tim mampu menjalankan skema dengan baik berkat latihan yang matang dan improvisasi yang fleksibel. Strategi pertahanan dikembangkan melalui pemindaian terhadap pola permainan lawan dan penguatan kondisi fisik pemain, serta pengelolaan rotasi pemain untuk menjaga stamina hingga kuartir terakhir. Dalam momen-momen krusial, pelatih menerapkan set play khusus dan strategi yang disesuaikan dengan karakter lawan. Semangat pelatih didorong oleh kesempatan membangun tim dari awal dan memaksimalkan potensi pemain lokal, meski dihadapkan pada tantangan seperti membangun *chemistry* dalam waktu singkat, tekanan eksternal, keterbatasan fasilitas, dan persaingan ketat dengan kontingen luar. Pelatih juga berperan penting dalam menjaga semangat tim saat menghadapi lawan tangguh, dengan memberikan motivasi dan kepercayaan diri agar para pemain tetap fokus dan termotivasi dalam pertandingan penting.

Kohesivitas merupakan faktor eksternal yang dapat diartikan sebagai kekompakan tim. Kohesivitas adalah sebuah proses dinamis yang tercermin dalam kecenderungan untuk menjalin dan mengembangkan kebersamaan dalam mencapai suatu tujuan yang sama. Kohesivitas dalam tim olahraga tidak hanya mencakup kedekatan secara emosional antar anggota tim (kohesivitas sosial), tetapi juga komitmen bersama terhadap pencapaian tujuan kompetitif seperti kemenangan dalam pertandingan (kohesivitas tugas)

(Firdaus, 2012). Kohesivitas merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung keberhasilan strategi permainan tim bola basket Porprov Kobar. Temuan penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan tim dalam menjalankan skema permainan selama pertandingan didukung oleh latihan yang intens dan kemampuan berimprovisasi secara fleksibel. Hal ini mencerminkan kuatnya kohesivitas tugas dimana para pemain menunjukkan komitmen bersama terhadap pencapaian tujuan tim (Firdaus, 2012) Kemampuan tim untuk menjalankan strategi pertahanan berdasarkan analisis pola lawan dan pengelolaan stamina melalui rotasi pemain.

Faktor-faktor yang membentuk kohesivitas meliputi kesamaan tujuan, kejelasan peran, komunikasi yang efektif, pengalaman emosional bersama, serta kepemimpinan yang suportif. Selain itu, faktor penyebab terbentuknya kohesivitas yang kuat antara lain adalah intensitas interaksi dalam latihan, saling percaya antarpemain, adanya tantangan bersama yang dihadapi tim, serta pola pembinaan yang membangun rasa memiliki terhadap tim. Dalam kasus tim bola basket Porprov Kobar, kohesivitas tugas terlihat dari kemampuan tim menjalankan strategi pertahanan berdasarkan analisis pola lawan dan pengelolaan stamina melalui rotasi pemain. Sementara itu, semangat pelatih dalam membangun tim dari awal dan memaksimalkan potensi lokal turut memperkuat aspek kohesivitas sosial. Meskipun dihadapkan pada tantangan seperti keterbatasan fasilitas dan tekanan eksternal, pelatih mampu menjaga motivasi tim melalui pendekatan yang humanis dan penuh semangat. Pemberian motivasi dan kepercayaan diri di momen-momen krusial menjadi bentuk nyata dari pembentukan ikatan emosional yang mendukung kohesivitas sosial (Firdaus, 2012).

Sementara itu, semangat pelatih dalam membangun tim dari awal dan memaksimalkan potensi lokal turut memperkuat aspek kohesivitas sosial. Meskipun dihadapkan pada tantangan seperti keterbatasan fasilitas dan tekanan eksternal, pelatih mampu menjaga motivasi tim melalui pendekatan yang humanis dan penuh semangat. Pemberian motivasi dan kepercayaan diri di momen-momen krusial menjadi bentuk nyata dari pembentukan ikatan emosional yang mendukung kohesivitas sosial (Firdaus, 2012). Oleh karena itu, berdasarkan temuan penelitian yang telah didapatkan maka dapat disimpulkan bahwa faktor kohesivitas bukanlah faktor yang menyebabkan prestasi tim menurun bahkan menjadi salah satu aspek yang justru mempertahankan performa tim di tengah berbagai keterbatasan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kristanti & Jannah (2022) menjelaskan bahwa kohesivitas merupakan salah satu faktor yang mendorong motivasi berprestasi pada atlet futsal Universitas Negeri Surabaya Hal ini menandakan bahwa ikatan emosional dan kerjasama yang kuat antar anggota tim berperan penting dalam mendorong individu untuk mencapai tujuan bersama

sehingga meningkatkan semangat dan komitmen mereka dalam berprestasi di bidang olahraga (Kristanti & Jannah, 2022). Temuan ini juga sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Febriani (2022) yang menjelaskan bahwa kohesivitas merupakan faktor pendukung prestasi olahraga. Penelitian menjelaskan bahwa ketika anggota tim memiliki kontribusi peran yang jelas dan saling mendukung, mereka lebih mampu mencapai tujuan bersama, seperti memenangkan pertandingan. Sebaliknya, rendahnya kohesivitas dapat mengakibatkan penurunan produktivitas dan dampak negatif pada kinerja tim (Febriani, 2022).

## SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memberikan beberapa saran yang ditujukan kepada berbagai pihak terkait. Untuk tim pelatih, disarankan agar membuat program latihan secara tertulis sehingga pelaksanaan latihan menjadi lebih terstruktur dan sistematis. Selain itu, evaluasi berkala terhadap perkembangan pemain perlu dilakukan, serta penerapan sistem promosi dan degradasi dapat mendorong terciptanya kompetisi yang sehat dalam tim. Bagi pengelola fasilitas, seperti PERBASI atau pemerintah daerah, diharapkan dapat memperbaiki kondisi lapangan dan menambah jumlah peralatan latihan, seperti bola dan alat latihan fisik. Penyediaan fasilitas gym serta dukungan nutrisi juga sangat diperlukan guna menunjang kebugaran atlet selama masa pemusatan latihan. Untuk para atlet, penting untuk terus meningkatkan kepercayaan diri, khususnya saat menghadapi tim yang lebih unggul, serta menjaga motivasi dan inisiatif pribadi dalam meningkatkan performa, bahkan di luar sesi latihan resmi. Saran terakhir ditujukan kepada peneliti selanjutnya, yaitu agar penelitian dapat dilanjutkan dengan metode kuantitatif untuk mengukur secara numerik hubungan antara faktor-faktor yang memengaruhi performa tim, serta meneliti aspek kepelatihan atau manajemen organisasi olahraga secara lebih mendalam.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas berkat-Nya dalam menyelesaikan skripsi ini. Saya mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dan motivasi dalam perjalanan penulisan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang olahraga bola basket. Terima kasih.

## REFERENSI

Abdurrahman, E., Nasuka, N., Sulaiman, S., & Raharjo, H. P. (2024). Evaluasi Pembinaan Prestasi Olahraga Petanque Sumatera Utara. *Jurnal Penjaskesrek*, 11(1), 1–13. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v11i1.2643>

- Amir, N. (2012). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 16(1), 325–347.
- Antara. (2020, Februari 24). Timnas Basket Indonesia Telan Kekalahan Kedua. *Media Indonesia*. Bompaa, Tudor and Carrera, Micheal. (2015) *Conditioning Young Athletes*. United States : Human Kinetics.
- Apriyanti, E. P., & Wahyudi, A. (2021). Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bola Voli di Klub DPU Pati Tahun 2020. *Indonesian Journal for Physical Education Sport*, 2(4), 119–124.
- Apruebo, R. A.(2005). *Sports Psychology*. UST PublishingHouse.
- Arini, I., Suharto, T. H., Aryadi, D., Rahmat, A., Sudirman, R., & Ridwan, M. (2021). Evaluasi Program Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Daerah (PPLPD) Cabang Olahraga Renang Kabupaten Lebak. *De Banten-Bode: Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi*, 3(1), 11–24.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Universitas Negeri Malang. Fasa, Adi Mahendra, and Gigih Siantoro. *Faktor Penyebab Menurunnya Prestasi Tim Putra Bolabasket Kabupaten Tuban*. *Jurnal Prestasi Olahraga* 4.9 (2021): 35- 42.
- Febriani, R. (2022). Peran Kohesivitas Dalam Tim Olahraga Untuk Memprediksi Keberhasilan Kelompok . *Jurnal Terapung : Ilmu - Ilmu Sosial*, 4(1), 59.
- Firdaus, K. (2012). *Psikologi Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Press.
- Gunarsa, S. D.(2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. PT BPK Gunung Mulia.
- Gigih Siantoro (2024). The Impact of Flexibility and Arm Strength on Basketball Three-Point Shooting Performance. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*. Volume 6, No. 2. 182-188.
- Hapiani, L. (2020). Kecemasan Menjelang Acara Pertandingan Taekwondo di Universitas Palembang. *Jurnal Wahana Konseling*, 3(2).
- Jannah, S., Subagyo, I., Widodo, A., Firmansyah, A., & Nevangga, R. P. (2023). Evaluasi Program Pengembangan Prestasi Pada Pusat Latihan Cabang Olahraga Finswimming. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(1), 29–40.
- Juanda,A.(2020). Survei Tingkat Kecemasan Bertanding terhadap Atlet Futsal SMAN 1 Watan Soppeng. *Universitas Negeri Makassar*.
- Kokasih, D. (2008). *Fundamental Basketball First Step to Win*. Karangturi Media. KONI. (2013).*Grand Strategi Pembangunan Olahraga Prestasi Nasional 2014 Jakarta*:
- Komite Olahraga Nasional Indonesia.
- Kristanti, D. N., & Jannah, M. (2022). Hubungan Kohesivitas Kelompok dengan Motivasi Berprestasi pada Atlet Futsal Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 55–64.
- Kumbara, H., Metra, Y., Ilham, Z. (2018). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) dalam Menghadapi Pertandingan Atlet SepakBola Kabupaten Banyuasin pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28-35.
- Kurniawan, A. W., Wijayanto, A., Amiq, F., & Hafiz N H, M. (2021). *Psikologi Olahraga*. Akademia Pustaka.
- Kurniawan, H. (2019). Evaluasi Pembinaan Prestasi Olahraga Bolabasket Pada Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia (PERBASI) di Kabupaten Batanghari. [Universitas Negeri Padang. In *Universitas Negeri Padang Repository*.
- Komarudin, S., & Winarsih, T. (2022). *FAKTOR PENYEBAB MENURUNNYA PRESTASI SEPAK BOLA DI DESA TANJUNG KUYO* (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta). Perdana, P. Sugiyanto, Kristiyanto, A. (2014). Faktor Fisik Dominan Penentu Prestasi Bermain Bulutangkis (Analisis Faktor Power Otot Lengan, Power Otot Tungkai, Fleksibilitas, Koordinasi Mata Tangan, Kecepatan Reaksi dan Kelincahan pada Mahasiswa Putra Pembinaan Prestasi Bulutangkis Universitas Tunas. *Indonesian Journal of Sports Science*.
- Nailufar, N., & Hartono, M. (2022). *Manajemen Pembinaan Prestasi Klub Bola Voli*
- Mitra Kencana Semarang Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), 311–317. <https://doi.org/10.15294/inapes.v3i1.48030>
- Riyanto, (2010:96). Observasi merupakan metode pengumpulan data yang menggunakan pengamatan secara langsung maupun tidak langsung. *Universitas Raharja*.
- Rohmatika, I. N. (2022). *Kajian Psikologi Olahraga Terhadap Performa Atlet*. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 1(2), 179–186. Saharullah, H. (2019). *Dasar-*

Dasar Ilmu Kepelatihan Olahraga. Badan Penerbit UNM.

- Suganda, R., Donie, Gusril, Ishak Aziz, & Damrah. (2021). Evaluasi Program Pembinaan Olahraga Prestasi Club Badminton Juanda Sport Center Kota Sungai Penuh Berbasis CIPPO. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(2), 250–258.
- Sugiyono,(2012), Metode Penelitian Pendidikan. Bandung:Alfabet.
- Sarlis, V., & Tjortjis, C. (2020). Sports analytics—Evaluation of basketball players and team performance. *Information Systems*, 93, 101562.
- Taufik, & Alam, F. A. (2021). Pengaruh Kesiapan Psikologis dan Lama Latihan Terhadap Prestasi Atlet Porda Sepaktakraw di Kabupaten Pangkep. *Scolae: Journal of Pedagogy*, 4(1), 18–24
- Widhiyanti, K., Ariawati, N., & Kresnayadi, I. (2020). Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Putra pada saat Sebelum dan Sesudah Pertandingan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 37–43.