

Volume 1, Nomor 2, Desember 2019

JPPNU:

Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Nusantara

available online at www.journal.unublitar.ac.id/jppnu



**Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
Universitas Nahdlatul Ulama Blitar**

DAFTAR ISI

Pelatihan Kondisi Fisik Dominan Bola Basket

Hendra Mashuri, Jatmiko Jatmiko, M Anis Zawawi, Moh. Nur Kholis, Slamet Junaidi, Budiman Agung Pratama, Setyo Harmono 42-47

Hipo Babe (Hidroponik Popok Bayi Bekas) sebagai Alternatif Kebersihan Lingkungan dan Pertanian di Desa Panggungasri

Endah Setyowati, Tutut Triono, Ulfa Fitrotul Niam, Nuril Rohmatul Laili, Ardhi Sanwidi 48-53

Pendampingan Pembuatan dan Penggunaan Alat Peraga Matematika bagi Guru di SD 2 Mlati Lor Kudus

Eka Zuliana, Himmatul Ulya, Ratri Rahayu 54-59

Peningkatan Peran Pendamping Sebaya sebagai Upaya Menghindari Paham Radikalisme melalui Organisasi Mahasiswa (ORMAWA) Universitas Nahdlatul Ulama Blitar

Agus Hermawan, Redhitya Wempi Ansori, Saptono Hadi, Sri Utami 60-64

Bimbingan Teknis Administrasi Organisasi Yayasan Pendidikan Muslimat Nahdlatul Ulama di Kecamatan Garum Kabupaten Blitar

Siti Uswatun Kasanah, Umi Nahdliyah, M. Subhan Ansori 65-70

JPPNu: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Nusantara adalah jurnal yang dikelola oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Nahdlatul Ulama Blitar. Diterbitkan dua kali setahun dalam bentuk cetak dan online pada bulan Juli dan Desember.

Editorial team

Editor in Chief

Sri Utami, M.Pd, Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Indonesia

Editors

Dr. Diani Nurhajati, M.Pd, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

Tyas Alhim Mubarak, S.Si., M.Hum, Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Indonesia

Ahmad Saifudin, M.Pd, Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Indonesia

Yuniar Alam, S.Pd., M.Si, Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Indonesia

Mitra Bestari

Prof. Dr. H. M. Zainuddin, Universitas Negeri Malang, Indonesia

Dr. M. Dimiyati Huda, Institut Agama Islam Negeri Kediri, Indonesia

Dr. Didik Rudiono, Ir., M.S., Universitas Islam Kadiri

Widiarini, M.Pd, Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Indonesia

Lestariningsih, S.Pt, M.P, Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Indonesia

Rosidi Azis, S.Pt, M.Si, Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Indonesia

Abd. Charis Fauzan, M.Kom, Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Indonesia

JPPNu: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Nusantara adalah jurnal yang dikelola oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Nahdlatul Ulama Blitar. Diterbitkan dua kali setahun dalam bentuk cetak dan online pada bulan Juli dan Desember.

PELATIHAN KONDISI FISIK DOMINAN BOLABASKET

Hendra Mashuri¹, M. Anis Zawawi², Moh. Nur Kholis³, Slamet Junaidi⁴, Budiman Agung Pratama⁵, Setyo Harmono⁶, Jatmiko⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Universitas Nusantara PGRI Kediri.

¹hendramashuri@unpkediri.ac.id, ²zawawi@unpkediri.ac.id,

³nurkholis88@unpkediri.ac.id, ⁴slamet.junaidi@unpkediri.ac.id,

⁵agung10@unpkediri.ac.id, ⁶setyo.harmono@unpkediri.ac.id, ⁷jatmiko@unpkediri.ac.id

ABSTRAK

Pelatihan kondisi fisik dominan bola basket bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pelatih dalam melatih pemain bola basket di Kabupaten Pasuruan. Peningkatan kemampuan pelatih terdiri dari peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan sikap pelatih. Pelatihan ini diawali dari analisis kebutuhan prestasi bola basket selama PORPROV 2019. Hasil yang kurang maksimal didapatkan tim bola basket Kabupaten Pasuruan. Fakta tersebut menuntut upaya perbaikan dari sisi pelatih. Kegiatan pelatihan ini terbagi menjadi empat sesi yang diadakan dalam satu hari. Sesi pertama pre-test, sesi kedua materi kelas, sesi ketiga praktik lapangan, dan sesi keempat post-test. Hasil pelatihan ini menunjukkan peningkatan kemampuan pelatih dalam hal pengetahuan, keterampilan, dan sikap dalam melatih.

Kata Kunci: bola basket, kondisi fisik, pelatihan

PENDAHULUAN

Prestasi olahraga nasional merupakan salah satu amanah yang harus direncanakan serta dibangun mulai dari level bawah yaitu daerah. Kemajuan prestasi olahraga merupakan tanggung jawab seluruh masyarakat yang mampu menyaring dan membina atlet dari level bawah (Mashuri, 2019). Upaya tersebut bisa dimulai dari tingkat sekolah yang memuat mata pelajaran pendidikan jasmani serta ekstrakurikuler olahraga yang berisi aktifitas fisik melalui olahraga. Melalui aktifitas fisik, pelaku aktifitas akan mendapatkan kemampuan dan keterampilan (Hanief, Subekti, & Mashuri, 2018) (Mashuri, 2017a). Kemampuan dan keterampilan pelaku olahraga perlu mendapatkan bimbingan dan arahan agar perkembangan dan peningkatannya tidak salah. Oleh karena itu, peran pelatih sangat vital untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan pelaku olahraga untuk mencapai prestasi.

Kabupaten Pasuruan sangat serius dalam upaya meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga. Upaya Pemerintah Kabupaten Pasuruan melalui Dinas Pemuda dan Olahraga serta KONI Kabupaten Pasuruan menggalakkan masyarakat olahraga melalui olahraga rakyat, yaitu sepak bola, bola basket, bola voli, bulu tangkis, dan senam. Upaya tersebut dibarengi dengan upaya meningkatkan kualitas pelatih sepak bola, bola basket, bola voli, bulu tangkis, dan senam Kabupaten Pasuruan. Harapan prestasi tertinggi Kabupaten Pasuruan di cabang olahraga sepak bola, bola basket, bola voli, bulu tangkis, dan senam dapat tercapai.

Bentuk nyata keseriusan upaya Pemerintah Kabupaten Pasuruan melalui Dinas Pemuda dan Olahraga serta KONI Kabupaten Pasuruan yaitu membuat pelatihan pelatih melalui federasi yang menaunginya. Olahraga bolabasket melalui federasinya (PERBASI) membuat pelatihan tentang kondisi fisik dominan yang dibutuhkan oleh atlet. Pelatihan ini dilatarbelakangi dari hasil buruk tim bola basket kabupaten Pasuruan di Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa Timur 2019. Analisis hasil buruk tim bola basket selama PORPROV 2019 merujuk pada kondisi fisik atlet yang buruk. Hasil analisis latihan selama 6 bulan menjelang PORPROV tidak menunjukkan

pengembangan kondisi fisik atlet. Padahal permainan bola basket dituntut untuk selalu bergerak cepat dalam waktu yang lama, sehingga untuk bisa mendapatkan prestasi harus ditunjang oleh kondisi fisik yang baik serta pelatihan yang sesuai dengan ciri khas permainan bola basket.

Permainan bola basket dimainkan oleh dua tim, masing masing tim terdiri dari lima pemain. Tujuan masing-masing tim adalah mencetak skor/poin dengan memasukkan bola ke keranjang lawan dan menghalangi lawan mencetak skor/poin (*Fédération Internationale de Basketball* (FIBA), 2018). Upaya untuk mencetak skor/poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dibutuhkan faktor fisik, teknik, taktik, dan mental (Mashuri, 2017b). Faktor fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki seorang atlet bola basket di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal (Wiwoho, Juanidi, & Sugiarto, 2014). Oleh karena itu, pelatihan untuk meningkatkan dan mengembangkan kondisi fisik atlet bola basket sangat diperlukan.

Menurut Tangkudung dan Puspitorini (2012) kondisi fisik dasar yang dibutuhkan semua cabang olahraga adalah kekuatan, fleksibilitas, daya tahan, kecepatan, dan koordinasi. Pemain bola basket membutuhkan kondisi fisik daya tahan yang baik karena dengan daya tahan yang baik akan memberikan asupan energi yang baik selama pertandingan bola basket. Barth & Boesing (2010) menjelaskan pemain bola basket membutuhkan daya tahan yang baik sehingga pemain dapat memenuhi tuntutan/kebutuhan permainan dengan konsentrasi penuh dan tetap dalam kondisi fisik terbaik, tanpa mengalami penurunan performa akibat kelelahan.

Selain itu, kebutuhan kondisi fisik pemain bola basket adalah kecepatan dan keseimbangan (Wissel, 1996). Menurut Wissel, kecepatan dan keseimbangan merupakan prasyarat untuk melakukan teknik dasar dalam permainan bola basket. Mengingat dalam permainan bola basket setiap pemain harus bisa menyerang dengan cepat dan harus bertahan (kembali ke area bertahan) dengan cepat pula. Keseimbangan merupakan hasil perpaduan fleksibilitas dengan daya tahan. Sehingga secara tidak langsung, pemain bola basket membutuhkan kelincahan untuk mencapai tujuan permainan bolabasket. Kelincahan yang baik dapat mencegah cedera dan dapat melakukan lompatan dan tembakan dalam kondisi yang sulit (Barth & Boesing, 2010).

Kondisi fisik lain yang dibutuhkan olah pemain bola basket adalah kekuatan. Kekuatan memberikan kontribusi performa pemain bola basket pada saat melakukan teknik dasar, seperti *shooting* atau *passing*. Bentuk kinerja kekuatan yang nyata dalam permainan bolabasket adalah kekuatan lengan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan memberikan sumbangan dalam salah satu teknik dasar bola basket, yaitu *jump shot* sebesar 30,5% (Wanena, 2018). Penelitian tersebut juga menampilkan kontribusi kondisi fisik koordinasi terhadap salah satu teknik dalam permainan bola basket, yaitu *jump shot*. Koordinasi mata tangan ternyata memberi kontribusi sebesar 13% terhadap keberhasilan *jump shot*.

Semua kondisi fisik dasar (biomotorik dasar) merupakan komponen fisik fundamental yang harus dimiliki oleh pemain bolabasket, bahkan harus ditingkatkan dengan bentuk pelatihan yang tepat sasaran, sesuai komponen fisik. Namun kenyataan yang terjadi masih banyak klub bola basket, tim bola basket sekolah, dan/atau tim bola basket daerah masih belum menerapkan pelatihan untuk meningkatkan biomotorik dasar pemain bola basket. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara singkat dengan para pelatih dan pembina tim bola basket, didapatkan data awal bahwa pelatih dan pembina tidak melatih kondisi fisik pemain bola basketnya. Hasil penemuan empiris pertama yaitu pelatihan fisik membutuhkan alat yang banyak dan tidak adanya dukungan dana untuk mengadakan alat pelatihan fisik. Kedua, bentuk pelatihan fisik tidak banyak pelatih yang tahu. Sehingga dalam satu pekan pelatihan, pelatih memberikan latihan fisik berupa lari

jarak panjang (10 km – 15 km) untuk daya tahan pemain bola basket. Bentuk latihan kondisi fisik lainnya tidak pernah terprogram/terencana. Penemuan ketiga yaitu pengetahuan pelatih akan program latihan. Pelatih sering dibingungkan dengan porsi dan dosis latihan. Penemuan keempat yaitu variasi latihan kondisi fisik yang berupa latihan lapangan (*field practice*) sesuai dengan kondisi dan karakter lingkungan latihan.

Berdasarkan penemuan tersebut maka perlu ada pelatihan latihan kondisi fisik dominan bola basket yang ditujukan kepada pelatih dan atlet bola basket. Adapun tujuan dari pelatihan ini untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan melatih, dan perubahan sikap pelatih dan atlet tentang kondisi fisik dominan bola basket.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini merupakan kegiatan Perbasi Kabupaten Pasuruan untuk meningkatkan kualitas pelatih dalam meningkatkan kondisi fisik pemain bola basket. peserta pelatihan yang hadir adalah pelatih dan atlet bola basket. Jumlah pelatih yang hadir 21 pelatih, sedangkan atlet yang hadir berjumlah 15 atlet. Pelatihan ini bersifat invitasi dengan mengundang pelatih dari tiap klub dan tim ekstrakurikuler sekolah, serta mengundang pemain dari tim PORPROV tahun 2019.

Pelatihan kondisi fisik dominan bola basket terdiri dari 4 (empat sesi), yaitu sesi pertama *pre-test* tentang pengetahuan pelatih dan atlet tentang kondisi fisik dominan bola basket. Sesi kedua yaitu pemaparan tentang peran kondisi fisik dominan dan penerapannya dalam pelatihan bola basket. Sesi ketiga yaitu praktik lapangan tentang bentuk pelatihan untuk kekuatan, bentuk latihan kecepatan, bentuk latihan daya tahan, bentuk latihan fleksibilitas, dan bentuk latihan koordinasi. Sesi keempat yaitu *post-test* pengetahuan dan keterampilan pelatih tentang latihan kondisi fisik dominan bola basket.

Pada sesi pertama, peserta pelatihan mengisi daftar hadir sebelum memasuki kelas. Setelah masuk di kelas, peserta pelatihan diberi kuisioner tentang pengetahuan dan pemahaman tentang kondisi fisik dominan bola basket. Instrumen *pre-test* berisi tentang 10 pertanyaan yang terdiri dari pengetahuan kondisi fisik dalam bola basket, perpaduan antar kondisi fisik, pengembangan kondisi fisik, dan bentuk pelatihan kondisi fisik yang diketahui oleh pelatih dan atlet bola basket. Sesi pertama terjadwal 30 menit: 5 menit awal digunakan untuk pengarahan *pre-test*, 20 menit untuk pelaksanaan *pre-test*, dan 5 menit akhir untuk mengumpulkan dan persiapan sesi 2.

Pada sesi kedua berada di kelas yang sama. Peserta mendapatkan penjelasan materi yang tentang peran kondisi fisik dominan dan penerapannya dalam pelatihan bola basket. Pemateri juga memberikan macam bentuk *field practice* untuk pelatihan kondisi fisik dominan yang dipraktikkan pada sesi ketiga. Sesi kedua terjadwal selama 90 menit.

Pada sesi ketiga berada di lapangan bola basket *indoor*. Pelaksanaannya dimuali setelah istirahat, sholat, makan yaitu pukul 13.00. Pemateri mempraktikkan bentuk latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan, fleksibilitas, dan koordinasi dengan menggunakan beban tubuh, menggunakan alat sederhana, dan bantuan teman (berpasangan). Selanjutnya, peserta pelatihan langsung mempraktikkan serta langsung boleh bertanya jika ada kendala. Sesi ketiga terjadwal 3 jam sehingga selesai pada pukul 16.00.

Pada sesi keempat dilaksanakan setelah istirahat sholat pada pukul 16.30. Sesi keempat terjadwal selama 30 menit untuk melakukan *post-test*. Rincian kegiatan di sesi keempat yaitu 5 menit pengarahan *post-test*, 20 menit *post-test*, dan 5 menit pengoreksian hasil *post-test* oleh tim dan pengumuman hasil *post-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pelatihan kondisi fisik dominan bola basket dilaksanakan pada hari Sabtu, 19 Oktober 2019 di GOR Anoraga Bangil,

Kabupaten Pasuruan. Dasar kegiatan ini dari hasil PORPROV 2019 yang tidak sesuai dengan target tim bola basket Kabupaten Pasuruan, sehingga perlu adanya peningkatan kualitas pelatih dan atlet dalam menyongsong PORPROV berikutnya.

Pelatihan kondisi fisik dominan bola basket merupakan kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan sikap pelatih dan atlet tentang latihan kondisi fisik bolabasket. Hasil observasi dan wawancara terhadap pelatih, atlet, pembina, dan manager tim bola basket didapatkan bahwa pemahaman pelatih tentang latihan kondisi fisik hanya terpaku pada latihan endurance (daya tahan) dan kekuatan. Pengetahuan pelatih dan atlet dalam bentuk latihan untuk daya tahan yaitu lari sejauh mungkin, semakin jauh jarak tempuh dan lama tempuh atlet berlari, semakin baik hasil latihan daya tahan. Sedangkan untuk bentuk latihan kekuatan pasti membutuhkan alat seperti latihan *gym* atau *weigh training*. Pengadaan alat seperti itu terlalu susah bagi pelatih, pembina atau manager, sehingga latihan untuk kekuatan tidak pernah terprogram/terencana. Selama proses latihan yang dilakukan sebelum kegiatan ini, pelatih tidak pernah membuat program latihan yang sistematis dan progresif dan atlet tidak mendapatkan kejelasan arah dan tujuan latihan. Hal ini dikarenakan pelatih sering dibingungkan dengan porsi dan dosis latihan. Sehingga pelatih lebih memilih tidak melakukan latihan kondisi fisik. Pengetahuan pelatih akan variasi latihan kondisi fisik yang berupa latihan lapangan (*field practice*) juga terbatas. Pelatih hanya meniru bentuk latihan yang pernah pelatih lakukan sewaktu jadi atlet bola basket.

Setelah dilakukan analisis kebutuhan untuk peningkatan kualitas kepelatihan pelatih, maka dapat disusun materi kepelatihan yaitu peningkatan kemampuan pelatih dan atlet tentang kondisi fisik dominan bola basket. Kegiatan ini diawali dengan pengembangan instrument pengetahuan dan pemahaman pelatih dan atlet tentang kepelatihan kondisi fisik dominan pada permainan bola basket. Instrumen berupa pertanyaan sederhana yang memuat indikator pengetahuan kondisi fisik bola basket, keterampilan dalam melatih kondisi fisik, dan sikap pelatih saat melatih. Instrumen divalidasi oleh tiga pakar, yaitu ketua PERBASI, pelatih bola basket senior Kabupaten Pasuruan yang lisensi B, dan akademis yang mempunyai banyak penelitian tentang bola basket. Hasil pre-test menunjukkan nilai pengetahuan pelatih dan atlet akan pelatihan kondisi fisik sebesar 47,17, artinya pelatih cukup mengetahui dan memahami pentingnya latihan kondisi fisik. Hasil untuk keterampilan melatih pelatih dan pengalaman atlet dalam latihan kondisi fisik menunjukkan nilai 48,22, artinya pelatih cukup mengetahui bentuk-bentuk latihan namun belum memahami variasi-variasi latihan kondisi fisik dominan bola basket. Sedangkan sikap pelatih dan atlet dalam proses pelatihan fisik menunjukkan nilai 45,13, artinya pelatih dan atlet bersikap cukup antusias untuk melatih dan latihan kondisi fisik. Secara keseluruhan, pelatih bola basket mempunyai kemampuan yang cukup dalam pemahaman dan pengetahuan untuk melatih kondisi fisik bola basket. Hasil tersebut ternyata tidak membuahkan hasil maksimal dalam PORPROV 2019.

Pada sesi kedua yaitu pemberian materi, peserta pelatihan disiapkan alat tulis untuk mencatat materi yang disampaikan oleh pemateri. Selain itu pemateri memberikan diskusi dalam sela-sela pemberian materi. Tercatat ada 23 pertanyaan selama proses penyampaian materi. Hal ini menunjukkan keantusiasan peserta untuk meningkatkan dan mengembangkan kualitas diri dalam melatih kondisi fisik. Adapun materi yang disampaikan adalah hakekat pelatihan dan pelatih.

Permainan bola basket merupakan olahraga yang didominasi oleh peran fisik, sehingga kebutuhan vital permainan bola basket adalah fisik yang baik. Kondisi fisik yang dominan yang harus dimiliki oleh pemain bola basket adalah kekuatan, kecepatan, daya tahan, fleksibilitas, dan koordinasi. Bentuk latihan dari masing-masing kondisi fisik tersebut juga dipaparkan sebagai berikut.

Table 1. Bentuk Variasi Latihan Kondisi Fisik Dominan Bola Basket

No.	Kondisi Fisik Dominan Bola Basket	Bentuk Latihan	
1	Kekuatan	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Back Squat</i> • <i>Bench Press</i> • <i>Deadlift Variation</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Glute Ham Raises</i> • <i>Shoulder Complex</i> • <i>Hanging Knee Ups</i>
2	Kecepatan	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Speed Ladder Drill</i> • <i>Half-Court Sprint</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Athletic Base</i>
3	Daya Tahan	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Change of Direction Sprint</i> • <i>Defensive Conditioning</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Long-Distance Training (and Warning)</i>
4	Flexibilitas	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Static-Streching</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Dinamic-Streching</i>
5	Koordinasi	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Handling Ball</i> • <i>Static & dynamic-Dribble</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Pass n Cut</i> • <i>Pass-Go-Shot</i>

Pada sesi keempat yaitu praktik bentuk latihan kondisi fisik dominan bola basket. peserta diwajibkan menggunakan pakaian olahraga dan melakukan *warming-up* (pemanasan). Urutan praktik latihan kondisi fisik dominan bola basket sesuai dengan urutan tabel 1. Diawali dari latihan kekuatan yang terdiri dari *Back Squat*, *Bench Press*, *Deadlift Variation*, *Glute Ham Raises*, *Shoulder Complex*, dan *Hanging Knee Ups*. Latihan kedua adalah latihan kecepatan yang terdiri dari latihan *Speed Ladder Drill*, *Half-Court Sprint*, dan *Athletic Base*. Latihan ketiga adalah latihan daya tahan yang terdiri dari *Change of Direction Sprint*, *Defensive Conditioning*, dan *Long-Distance Training (and Warning)*. Latihan keempat adalah latihan fleksibilitas yang terdiri dari latihan *Static-Streching* dan *Dinamic-Streching*. Latihan praktik terakhir adalah latihan koordinasi terdiri atas *Handling Ball*, *Static & dynamic-Dribble*, *Pass n Cut*, dan *Pass-Go-Shot*.

Praktik pada sesi keempat bukan merupakan latihan yang dilakukan dengan sebenarnya (simulasi). Selama proses praktik, pelatih dan atlet mampu mengembangkan bentuk latihan yang sudah dipelajari. Modifikasi yang disesuaikan dengan kondisi lingkungan pelatih dan atlet membuat banyak modifikasi latihan.

Pada sesi terakhir, yaitu sesi *post-test*, peserta mengerjakan soal *post-test* dengan soal yang sama dengan *pre-test*. Peserta mengerjakan soal di kelas dengan pengawasan dari penerjemah dan panitia. Hasil *post-test* menunjukkan peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan sikap dalam pelatihan kondisi fisik dominan bola basket. Pengetahuan pelatih dan atlet tentang kondisi fisik dominan menunjukkan nilai 83,28 yang berarti bahwa pengetahuan pelatih dan atlet tentang kondisi fisik dominan masuk dalam kategori sangat baik. Variable keterampilan dalam kepelatihan menunjukkan nilai 83,72 yang berarti bahwa keterampilan peserta pelatihan secara pemahaman dan pengembangan bentuk latihan kategori sangat baik. Penilaian sikap pelatih dan atlet terhadap latihan kondisi fisik dominan bola basket mendapatkan nilai 83,47 yang berarti bahwa pelatih dan atlet mempunyai sikap yang sangat baik terhadap upaya peningkatan kondisi fisik pemain bola basket. Secara keseluruhan kemampuan pelatih dalam pengetahuan dan pemahaman pelatihan kondisi fisik adalah 83,54, artinya kemampuan pelatih sebagai pelatih fisik dominan bola basket sangat baik.

Secara sederhana peningkatan kemampuan melatih pelatih bola basket dapat direkap dalam diagram 1, sebagai berikut.

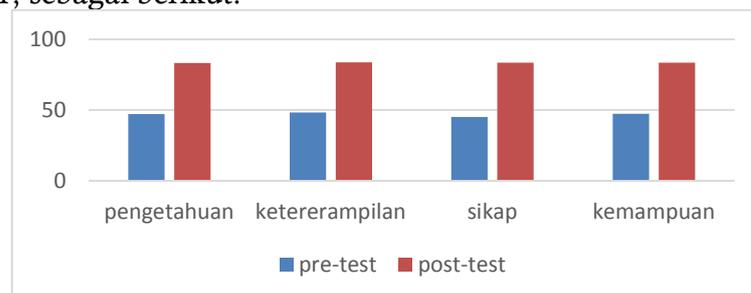


Diagram 1. Perbandingan Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Diagram 1 tersebut menunjukkan perbandingan data kemampuan peserta pelatihan. Peningkatan drastis terjadi di semua aspek, mulai dari aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Sehingga secara otomatis terjadi peningkatan drastis pula untuk kemampuan pelatih dalam melatih kondisi fisik dominan bola basket.

SIMPULAN

Kegiatan pelatihan kondisi fisik dominan bola basket dilaksanakan dalam satu hari yang terdiri dari 4 sesi. Sesi pertama adalah tes kemampuan awal peserta pelatihan. Sesi kedua adalah materi pelatihan kondisi fisik dominan bola basket di kelas. Sesi ketiga adalah praktik bentuk dan variasi latihan kondisi fisik bola basket. Sesi keempat adalah *post-test* atau tes kemampuan peserta pelatihan setelah mengikuti pelatihan. Tes terakhir juga digunakan sebagai acuan keberhasilan dalam upaya peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan sikap pelatih dalam melatih kondisi fisik atlet bola basket.

Hasil kegiatan pelatihan kondisi fisik dominan bola basket menunjukkan peningkatan kemampuan pelatih dalam melatih kondisi fisik. Hal ini membuktikan bahwa pelatihan kondisi fisik dominan bola basket berhasil mencapai tujuan yang diharapkan.

DAFTAR RUJUKAN

- Barth, K., & Boesing, L. (2010). *Training Basketball*. UK: Mayer & Mayer Sport.
- Fédération Internationale de Basketball (FIBA). (2018). *Official Basketball Rules*. (October), 98. Retrieved from <http://www.fiba.basketball/documents/official-basketball-rules.pdf>
- Hanief, Y. N., Subekti, T. B. A., & Mashuri, H. (2018). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bolavoli melalui Permainan 3 on 3 pada Siswa Sekolah Dasar. *JURNAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA*. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i2.12414>
- Mashuri, H. (2017a). Persepsi Siswa terhadap Pembelajaran Guru Pendidikan Jasmani di SMA Muhammadiyah Kediri. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran Olahraga*, 3, 1–10. Retrieved from <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/index>
- Mashuri, H. (2017b). The Effectiveness of Basketball Shooting Training Model on Improving Shooting Capabilities of Basketball Players. *JIPES - Journal of Indonesian Physical Education and Sport*. <https://doi.org/10.21009/jipes.031.09>
- Mashuri, H. (2019). Evaluasi Program Pembinaan Tenis Lapangan PELTI Kota Palembang. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*. <https://doi.org/10.26740/jossae.v4n1.p7-13>
- Tangkudung, J., & Puspitorini. (2012). *Kepelatihan Olahraga. Pembinaan Prestasi Olahraga* (2nd ed.). Jakarta: Cerdas Jaya.
- Wanena, T. (2018). Kontribusi power otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan jump shot bolabasket pada mahasiswa FIK Uncen tahun 2017. *Journal Power Of Sports*. <https://doi.org/10.25273/jpos.v1i2.2250>
- Wissel, H. (1996). *Bola Basket. Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Wiwoho, H. A., Juanidi, S., & Sugiarto. (2014). Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA N 02 Ungaran Tahun 2012. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3(1), 44–48.