


West Sumatra Basketball Coaches Capacity Improvement In Making Physical And Mental Training Programs For Athletes

Windo Wiria Dinata¹, Gumi Langerya Rizal², Mario Saputra³

¹²³Universitas Negeri Padang

Email: windowiria@fik.unp.ac.id¹, gumi.langerya@fip.unp.ac.id², mario.pratama@unp.fip.ac.id³

 <https://doi.org/10.36526/gandrung.v4i1.2313>

Abstract: *Currently basketball achievements in West Sumatra have not shown a significant increase. PERBASI West Sumatra has made various efforts through programs that have been created for basketball achievements in West Sumatra. To overcome this problem, it is necessary to add a program that also pays attention to the coach's side, where the coach is the person who is considered to have the most role in improving the athlete's ability. This community service activity involved basketball coaches in West Sumatra in general and Pariaman City in particular. This trainer capacity building activity began on 20-21 August 2022, at 09.00-12.00 WIB and took place at the 2nd floor of the LKAAM Building, Pariaman City, Pauh Barat Village, Central Pariaman Regency. Submission of physical exercise material presented recommends following the principles of Frequency, Intensity, Time and Type. As for mental training, it is recommended to apply methods such as imagery and visualization and relaxation. The activity was attended by 25 participants. Based on the results of the evaluation, it can be concluded that the participation of the basketball coaches and teachers who took part in this activity was quite good and the sports coaches and teachers also looked enthusiastic.*

Keyword: Coach, Physical and Mental Training, Training Program

Pendahuluan

Olahraga Bola Basket cukup berkembang di Sumatera Barat dengan hadirnya Pengurus Persatuan Bola Basket Sumatera Barat yang ada hampir di setiap kabupaten kota. Demikian juga pelaksanaan berbagai even bola basket juga cukup ramai di masing-masing kabupaten/kota. Hanya saja hal ini belum memberikan kontribusi yang positif terhadap prestasi bola basket Sumatera Barat di tingkat nasional. Masih minimnya pelatih-pelatih berkualitas berlabel nasional menjadi catatan untuk olahraga bola basket di Sumatera Barat.

Pelatih merupakan salah satu orang dibalik layar yang mampu mengangkat secara perlahan tapi pasti level prestasi atlet tersebut, mulai dari tahap pemula sampai atlet tersebut menjadi atlet elit di kemudian hari (Donie, 2020). Pelatih yang berkualitas diharapkan akan melahirkan prestasi yang berkualitas juga yang kesemuanya akan di dapat melalui latihan yang berkualitas tentunya. Latihan yang berkualitas adalah latihan yang mampu menyeimbangkan antara latihan fisik maupun latihan mental sesuai dengan tahapan periodisasi serta di dukung oleh berbagai disiplin ilmu akan membawa atlet secara perlahan tetapi pasti menuju ke prestasi yang membanggakan (Wahyu, 2019).

Latihan fisik menjadi salah satu bagian terpenting untuk semua cabang olahraga terutama cabang olahraga bola basket. Tujuannya untuk membentuk kondisi fisik tubuh sebagai dasar untuk meningkatkan ketahanan, kebugaran, dan pencapaian suatu prestasi. Pentingnya latihan fisik diterangkan oleh (Harsono, 2015) bahwa: “Sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik yang tinggi, maka semakin jelas bahwa latihan fisik untuk meningkatkan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam peningkatan prestasi atlet”. Selain itu dalam suatu proses latihan harus mempertimbangkan kriteria FITT (*frequency, intensity, time, type*) (Hita, 2020). Demikian juga dengan aspek mental, Latihan mental harus dianggap sebagai penting bagian dari mempersiapkan atlet untuk jadwal yang menuntut praktek dan kompetisi sebagai latihan fisik. Program latihan mental adalah gambaran dalam pikiran seseorang memiliki hal yang nyata dan mampu menciptakan kenyataan (*realitas*) sendiri dengan gambaran atau bayangan mental (Sapto, 2016). Latihan mental harus dilakukan dengan dedikasi dan disiplin yang tinggi. Secara umum persiapan mental yang dilakukan, berpedoman pada kepercayaan penuh dalam dirinya dan kemampuan fisiknya, konsentrasi penuh dan memusatkan selama kompetisi, visualisasi penampilannya selama sehari-hari atau beberapa minggu sebelum pelaksanaan pertandingan (kompetisi), menganalisis berbagai kekurangan dan berusaha untuk memperbaiki penampilan dan teknik dan strategi, kemampuan untuk mengalahkan dengan mudah dan melihat kedepan pada tantangan-tantangan baru pada pertandingan berikutnya, tidak pernah melihat diri sendiri sebagai atlet yang kalah sekali atau dua kali dalam pertandingan. Untuk itulah pelatih bola basket dituntut agar bisa Menyusun dan membuat program latihan yang baik. Bukan hanya Teknik tetapi juga fisik dan mental.

Untuk mengatasi permasalahan diatas memang bukan menjadi perkara yang mudah. PERBASI SUMBAR telah melakukan berbagai upaya untuk meningkatkan kualitas Pelatih bola basket. Namun berbagai kegiatan yang dilaksanakan belum menyentuh bagaimana cara membuat program latihan yang benar dan baik. Sehingga Para pelatih masih kurang paham mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi latihan yang di berikan seperti dosis latihan (Sumartiningsih, 2017). Bentuk kegiatan yang bersifat sudah sangat umum dilaksanakan PERBASI SUMBAR belum ada pembaharuan yang berarti untuk menunjang prestasi. Padahal ilmu pengetahuan sendiri selalu berkembang dan mengharuskan adanya kebaruan yang dapat memberikan manfaat lebih bagi para pelakunya khususnya Pelatih. Memahami keadaan fisik dan kondisi psikologis atlet merupakan prinsip-prinsip dasar yang selaluharus melekat pada diri seorang pembina/pelatih dalam setiap memberikan latihan-latihannya (Kriswantoro, 2016).

Salah satu upaya mengatasi masalah tersebut perlu kiranya di tambah program yangjuga

memperhatikan sisi pelatih yang mana pelatih merupakan orang yang di anggap paling berperan penting dalam meningkatkan kemampuan atlet. Program yang dimaksud yaitu peningkatan SDM pelatih dalam membuat program latihan fisik dan mental. Pelaksanaan kegiatan bisa melalui pelatihan maupun workshop. Jenis Pelatihan dan Workshop yang akan diberikan adalah dalam bentuk membantu para pelatih untuk menyusun dan membuat program latihan fisik dan program latihan mental yang sesuai untuk atlet bola basket.

Metode

Untuk merealisasikan solusi yang telah ditawarkan untuk menyelesaikan masalah PERBASI SUMBAR dalam kegiatan ini, maka pelaksanaan kegiatan PKM dilakukan melalui lima tahapan. Tahapan yang dilaksanakan mulai dari tahap peninjauan sampai dengan tahap pengembangan program. Tahap pelaksanaan kegiatan ini antara lain:

a. Tahap survey atau observasi

Dalam tahap ini dilakukan peninjauan dan penentuan lokasi kegiatan pengabdian dan pemilihan/perekrutan calon peserta yang akan dilibatkan dalam kegiatan ini. Pola rekrutmen peserta pada kegiatan ini dilaksanakan dengan tiga tahap. Tahapan penerimaan diawali dengan proses pendaftaran, penyeleksian dan pengumuman peserta.

b. Orientasi dan diskusi

Orientasi dan diskusi dilakukan untuk mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi PERBASI SUMBAR dan mendiskusikan solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut. Disamping itu, juga disusun rencana dan jadwal kegiatan bersama mitra. Jadwal kegiatan direncanakan selama satu tahun. Mitra yang terlibat dalam kegiatan ini adalah Seluruh Komponen PERBASI Sumatera Barat. Pemilihan mitra disesuaikan objek dan tujuan utama dilaksanakannya kegiatan ini.

c. Tahapan persiapan pelaksanaan

Dalam tahap persiapan pelaksanaan ini ada beberapa kegiatan yang akan dilakukan. Kegiatan tersebut terbagi atas dua jenis, yaitu persiapan sarana dan prasana penunjang serta persiapan berupa manajemen dan administratif kegiatan. Persiapan berupa persiapan sarana prasarana seperti pemesanan bahan, komponen dan peralatan pendukung untuk pencapaian tujuan kegiatan tersebut. Sedangkan persiapan manajemen yaitu mulai dari perencanaan sampai tahap evaluasi kegiatan, sedangkan administratif seperti pengurusan izin kegiatan, pendataan dan lainnya. Kemudian persiapan ruangan yang mengarah pada penyampaian materi, pelatihan dan pembinaan yang dilakukan oleh pakar.

d. Tahapan pelaksanaan

Dalam pelaksanaan kegiatan ini akan dibedakan atas tiga jenis kegiatan, yaitu pelatihan, pembimbingan dan pendampingan. Pelatihan diberikan kepada peserta secara umum. Materi secara umum akan diberikan oleh pakar-pakar akan dilibatkan dalam kegiatan ini. Pendampingan akan dilakukan dengan pola langsung dan tidak langsung. Pola langsung dilakukan pada saat pertemuan pelatihan dengan cara pembinaan yang dilaksanakan peserta. Sedangkan pola tidak langsung disesuaikan dengan permasalahan yang dihadapi oleh masing-masing peserta.

e. Tahapan monitoring dan evaluasi

Tahapan ini berupa kegiatan pendampingan dalam bentuk monitoring dan evaluasi atas pelaksanaan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan. Kegiatan ini dilakukan bersama-sama oleh tim pengusul dan mitra yakni PERBASI SUMBAR dengan jadwal pelaksanaan sesuai dengan yang telah disepakati bersama.

Hasil dan Diskusi

Kegiatan workshop peningkatan SDM Pelatih Bola Basket ini dimulai pada tanggal 20-21 Agustus 2022, pukul 09.00- 12.00 wib dan bertempat di lantai II Gedung LKAAM Kota Pariaman, Desa Pauh Barat, Kecamatan Pariaman Tengah. Para peserta workshop mengisi absen terlebih dahulu, kemudian peserta duduk di tempat yang telah disediakan oleh pelaksana. Pelaksanaan workshop dibuka oleh Ketua PERBASI Kota Pariaman Fuadi, M.Si. Untuk hari pertama yang membahas mengenai latihan fisik diisi oleh dosen Ilmu keolahragaan FIK UNP Fahd Mukhtarsyaf, M.Pd sedangkan di hari kedua diisi oleh Septri, M.Pd yang juga merupakan dosen Ilmu Keolahragaan FIK UNP. Materi terkait latihan fisik yang disampaikan dianjurkan untuk menggunakan prinsip FITT yaitu Frekuensi, Intensity, Time and Type. Formula latihan meliputi apa yang biasa disebut sebagai konsep FITT (*Frequency, Intensity, Type, Time*) yaitu: frekuensi, intensitas, bentuk latihan dan durasi/waktu (Wahyuni et al, 2021). *Frequency* latihan menyatakan jumlah ulangan/repetisi latihan yang ideal dilakukan sebanyak 5 kali per minggu, berdasarkan pada prinsip latihan, ada hari latihan berat dan hari latihan ringan. *Intensity* menyatakan berat ringannya beban latihan dan merupakan faktor utama yang mempengaruhi efek latihan terhadap fungsi tubuh, dapat diukur dengan cara menghitung denyut nadi maksimum (DNM) = 220 - umur (dalam tahun). Untuk olahraga prestasi: antara 70 - 85% dari DNM (Denyut Nadi Maksimum). *Type* adalah bentuk olahraga yang akan dilakukan. Pada dasarnya hanya ada dua bentuk latihan fisik, yaitu: latihan aerobik dan latihan an-aerobik. Yang terakhir yaitu *Time* (durasi) adalah lamanya waktu yang dianjurkan untuk berolahraga dalam olahraga prestasi yaitu selama 90 menit, dengan rincian: 15 menit pemanasan, 65 - 70 menit latihan inti, dan 5 menit

pendinginan, (Yudiana, Subardjah, & Juliantine, 2012). Perubahan fisiologi dan psikologi yang positif akan terjadi apabila seseorang dilatih dengan program intensitas latihan yang intensif berlandaskan pada prinsip *overload*, secara progresif menambah beban kerja, jumlah pengulangan (*repetition*), gerakan serta kadar dari intensitas repetisi tersebut (Oktafiani, Susiarno, & Murniarti, 2020). Para pelatih disarankan memilih bentuk latihan yang sesuai dengan system energi yang ada pada olahraga bola basket. Materi hari kedua terkait latihan mental para pelatih di anjurkan pematari untuk lebih mengupgrade pengetahuan mengenai bentuk-bentuk latihan mental yang cukup populer di masa kini seperti *imagery* dan visualisasi, relaksasi dan *selftalk*. Peserta terlihat cukup antusias yaitu dengan hadirnya beberapa pertanyaan dalam sesi diskusi.

Pengabdian menyempatkan diri untuk mewawancarai ke 25 peserta yang hadir dan di dapatkan fakta bahwa para peserta merasa terfasilitasi dan terbantu atas ketidakpahaman dari pengetahuan yang dimiliki terkait latihan fisik dan mental serta cara menyusun keduanya dengan porsi yang sesuai. Berdasarkan dari hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa partisipasi para pelatih bola basket dan guru olahraga yang mengikuti kegiatan workshop tergolong sangat baik dan para peserta merasa antusias serta terbantu dengan kegiatan yang diberikan.



Gambar 1. Panitia dan Seluruh Peserta Menyanyikan Lagu Indonesia Raya



Gambar 2. Pemberian Materi Mengenai Latihan Fisik Bola Basket



Gambar 3. Foto Bersama Pemateri, Peserta, dan Pelaksana Pengabdian

Kesimpulan

Berdasarkan hasil evaluasi dari pelaksanaan workshop serta pendampingan peningkatan SDM Pelatih Bola Basket yang ada di Sumatera Barat, Peserta merasa sangat senang dan terbantu atas transfer ilmu maupun wawasan terkait latihan fisik dan mental serta cara menyusunnya sesuai dengan cabang olahraga bola basket. Kegiatan workshop ini dirasakan menambah semangat maupun motivasi bagi para pelatih bola basket yang terlibat untuk selalu mengupgrade wawasan yang dimiliki khususnya pada cabang olahraga bola basket dan menghasilkan atlet-atlet berprestasi di masa yang akan datang. Diharapkan kedepannya para pelatih bola basket dapat menerapkan ilmu pengetahuan mengenai

penyusunan program latihan fisik dan mental yang ideal sesuai teori yang ada agar hasil yang diperoleh menjadi lebih maksimal.

Daftar Referensi

- Adi, Sapto. 2016. Latihan Mental Atlet Dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal. Prosiding Seminar Nasional, Malang.
- Donie. 2019. Kepemimpinan Pelatih Dalam Pembinaan Olahraga Prestasi. *Jurnal Performa Olahraga, Vol 4 No 1 Hal 59-63*
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Pt. Remaja Rosdakarya
- Hita, I.P.A.D. 2020. Efektivitas Metode Latihan Aerobik Dan Anaerobik Untuk Menurunkan Tingkat Overweight Dan Obesitas. *Jurnal Penjakora Volume 7 No. 2 Hal 132-142*.
- Kriswantoro, Arista. 2016. Pembinaan Mental Bagi Atlet Pemula Untuk Membantu Pengendalian Agresifitas. *Jurnal Konseling Gusjigang Vol 2 No 1, 81-89*.
- Oktafiani, H., Susiarno, H., & Murniarti, V. 2020. Spinning Exercise Intensitas Sedang Menurunkan Gejala Dismenore Primer Mahasiswi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Vol 8, No.1 Hal 92-103*
- Sumartiningsih, Sri. 2017. Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Jumlah Sel Fibroblast Dan Tebal Serat Sharply Pada Tendon Achilles. *Jurnal Medikora Vol 13 No 2, 273-287*.
- Wahyuni Et Al. 2021. Peningkatan Pengetahuan Tentang Penerapan Frekuensi, Intensitas, Tipe, Dan Waktu (Fitt) Dalam Olahraga Bersepeda Pada Klub Gowes Puri Bolon Indah. *Jurnal Abdi Geomedisains, Vol. 2 (1) 51-60*.
- Wibowo, Wahyu. 2019. Penerapan Latihan Fisik Dan Mental Atlet Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Penjas, Vol 5 No 2 Hal 102-109*
- Yudiana, Y., Subardjah, H., & Juliantine, T. 2012. Latihan Fisik. Bandung: Fpok Upi