

Sosialisasi Kondisi Fisik Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir Kabupaten Kuantan Singingi

Oki Candra¹, Dupri², Novri Gazali³, Khairullazi⁴, Annisa Oktari⁵

Universitas Islam Riau

okicandra@edu.uir.ac.id, dupri@edu.uir.ac.id, novrigazali@edu.uir.ac.id

ABSTRAK

Pengabdian kepada masyarakat ini dilatar belakangi karena banyaknya ketidaktahuan pelatih dan siswa/ siswa ekstrakurikuler bola basket dalam mengetahui kondisi fisik kondisi fisik. Adapun peserta workshop sosialisasi kondisi fisik pada siswa ekstrakurikuler bola basket adalah siswa/ siswi ekstrakurikuler yang berjumlah 35 orang dan 1 orang pelatih bola basket di SMA 1 Kecamatan Kuantan Hilir Kabupaten Kuantan Singingi. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 3-4 agustus 2019 yang bertempat di ruangan kelas dan lapangan bola basket SMA Negeri 1 Kuantan Hilir. Hasil pada pengabdian kepada masyarakat yang pertama siswa ekstrakurikuler bola basket mulai memahami bentuk latihan dan langkah melakukan kondisi fisik yang baik dan benar secara teori dan praktikalnya. Kedua hasil yang dilihat pada pelatih bisa memberikan keilmuan keterbantuan kondisi fisik terkhusus bola basket mulai dari daya tahan, kecepatan, kekuatan, koordinasi dan kelenturan dan sebagainya sudah bisa menerapkan secara tersusun dan terencana. Dari semua kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang sudah dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir Kabupaten Kuantan Singingi, terlihat siswa-siswa ekstrakurikuler bola basket sangat antusias dengan kegiatan ini dan siswa dan guru pembina meminta kepada kita ini terus berlanjut kedepanya.

Kata Kunci : Sosialisasi, Kondisi Fisik, Bola Basket, Ekstrakurikuler

ABSTRACT

This community service is motivated by the lack of knowledge of basketball coaches and extracurricular students in knowing the physical condition of the physical condition. As for the participants in the workshop on the socialization of physical conditions in extracurricular basketball students, there were 35 extracurricular students and 1 basketball coach in SMA 1, Kuantan Hilir, Kuantan Singingi Regency. This activity was carried out on 3-4 August 2019 which took place in the classroom and basketball court at SMA Negeri 1 Kuantan Hilir. The results on community service were that first basketball extracurricular students began to understand the form of exercises and the steps to perform physical conditions that were good and correct in theory and practice. The two results seen in the coach can provide scientific knowledge of physical conditions, especially basketball, starting from endurance, speed, strength, coordination and flexibility and so on, can apply in a structured and planned manner. Of all the community service activities that have been carried out at SMA Negeri 1 Kuantan Hilir, Kuantan Singingi Regency, it can be seen that basketball extracurricular students are very enthusiastic about this activity and the students and instructor teachers ask us to continue in the future.

Keyword : Socialization, Physical Condition, Basketball, Extracurricular

Received September 2019* Accepted September 2019* Publish Oktober 2019, Volume 1 Nomor 1



DOI : <https://doi.org/10.25299/ceej.2019>.

PENDAHULUAN

Permainan bola basket merupakan olahraga yang cukup digemari dan mulai memasyarakat di kalangan umum. Pada saat ini, olahraga bola basket berkembang dengan pesat, hal ini dapat dibuktikan dengan makin banyak berdirinya klub atau kegiatan di lingkungan sekolah dan juga banyak diselenggarakannya kejuaraan bola basket yang bersifat daerah, nasional, dan internasional. Bola basket adalah olahraga untuk semua orang. Walaupun bola basket adalah olahraga yang kebanyakan dimainkan oleh anak muda dengan pemain terbanyak pria remaja, namun bola basket dimainkan oleh pria maupun wanita dari segala usia dan ukuran tubuh bahkan oleh mereka yang cacat. Jenis olahraga ini melibatkan banyak orang. Walaupun bola basket ditemukan sebagai olahraga dalam ruangan namun sekarang dimainkan baik di dalam maupun luar ruangan. Olahraga bola basket adalah olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang prima.

Kondisi fisik bola basket pada dasarnya adalah suatu aktivitas yang memerlukan tenaga yang memadai untuk ditransfer daribusurkepanah agar supaya dapat menggerakkan panah kesasaran yang dituju. Komponen fisik penting cabang olahraga panahan salah satunya adalah kekuatan. Untuk mencapai prestasi dalam dalam olahraga tidaklahmu dah diperlukan kerja keras dari atlet itu sendiri, selain itu juga harus didukung oleh program latihan yang tepat dari seorang pelatih. program latihan sendiri merupakan perencanaan latihan jangka panjang, menengah, pendek yang disusun sistematis dengan mengontrol volume, intensitas, durasi, recovery, frekuensi dalam latihan.

Permainan bola basket termasuk jenis permainan yang kompleks yang terdiri dari gabungan unsur-unsur kondisi fisik yang dikordinasikan dengan baik dan memerlukan waktu yang lama untuk menguasai teknik dasar dengan baik. Kondisi fisik tersebut antara lain, kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*). Kekuatan (*strength*) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan seseorang untuk bekerja dalam jangka waktu yang relatif lama dengan kelelahan yang tidak berarti. Daya otot (*muscular power*) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Daya lentur (*flexibility*) adalah efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif. Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot. Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan

gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Reaksi (*reaction*) adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diselenggarakan pada waktu luang sekolah atau di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah tersebut. Program ekstrakurikuler dapat dikatakan sebagai pendukung dalam pencapaian kurikulum yang dilaksanakan diluar jam pelajaran dengan mendapat bimbingan dari guru selaku pembinanya ataupun dapat membawa pelatih dari luar untuk lebih menghususkan kegiatan ekstrakurikuler.

Di samping itu, kegiatan ekstrakurikuler olahraga lebih banyak digemari oleh siswa dibandingkan dengan kegiatan ekstrakurikuler lainnya, sehingga sekolah merasa perlu untuk memperhatikan kegiatan ekstrakurikuler olahraga menjadi suatu hal yang wajib diadakan di sekolah, karena banyak kegiatan-kegiatan olahraga di luar sekolah yang dipertandingkan antar sekolah. Hal ini merupakan suatu ajang bagi sekolah untuk lebih dikenal oleh masyarakat luas, apalagi sekolah tersebut mendapat prestasi yang baik. Oleh karena itu sekolah merasa perlu untuk lebih mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler olahraga ini agar lebih maju dan berkembang.

Di dalam ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir pada cabang olahraga bola basket kondisi fisik atletnya di bawa rata rata itu bisa dilihat seketika melakukan pertandingan di lapangan, hal ini dilandasi kurangnya latihan fisik siswa dan siswi ekstrakurikuler dan juga ketidaktahuan siswa/ siswi dan pelatih dalam melakukan fisik yang benar dan apa yang utama dilakukan dalam kondisi fisik. Untuk itu ini menjadi perhatian besar untuk memperbaiki hal demikian sesuai standarisasi yang ada. Oleh karena itu kami ingin sosialisasi kondisi fisik bola basket pada ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir guna untuk memberikan suatu ilmu kondisi fisik yang sesuai dengan standar yang ada yang mengacu pada sumber buku sesuai dengan permianan bola basket.

Kondisi Fisik

Kehidupan manusia tidak bisa lepas dari yang namanya gerak. Di dalam gerak manusia merupakan tanda dari kehidupan suatu makhluk. Dalam kehidupan manusia sehari-hari yang tidak bias lepas dari kata gerak merupakan salah satu indikator manusia dalam beraktivitas. Aktivitas adalah suatu kesibukan yang memiliki dan ingin mencapai tujuan tertentu. Untuk dapat melakukan semua hal di atas manusia membutuhkan suatu kondisi dimana dapat melaksanakan seluruh kegiatan tersebut. Hal ini disebut sebagai kondisi fisik manusia. Kondisi fisik manusia dapat diartikan sebagai derajat manusia yang diukur dengan seksama melalui keadaan fisik. Jadi dapat diartikan kondisi fisik merupakan sebuah perumpamaan atau gambaran keadaan manusia dilihat dari fisik. kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai.

Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian yang berbentuk tes kemampuan. Tes ini dapat dilakukan di dalam laboratorium dan di lapangan. Meskipun tes yang dilakukan di laboratorium memerlukan alat-alat yang mahal, tetapi kedua tes tersebut hendaknya dilakukan agar hasil penilaian benar-benar objektif. Kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika latihan dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus. Karena untuk mengembangkan kondisi fisik bukan merupakan pekerjaan yang mudah, harus mempunyai pelatih fisik yang mempunyai kualifikasi tertentu sehingga mampu membina pengembangan fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek di kemudian hari.

Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, di antaranya mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala, dan mustahil dapat berprestasi tinggi.

Menurut Sugiyanto (1996), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai atau kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Menurut Sajoto (1995), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus berkembang. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian yang berbentuk tes kemampuan.

Syafruddin (2011) menyatakan bahwa latihan-latihan kondisi fisik yang diberikan terutama harus dapat mengembangkan kemampuan kondisi fisik umum dan khusus sesuai kebutuhan olahraganya yang diperlukan untuk pertandingan/ kompetisi, pembentukan kondisi fisik yang diperlukan dalam pertandingan memerlukan waktu yang cukup lama dan harus dilakukan dengan suatu perencanaan latihan yang terarah dan sistematis.

Di samping itu Syafruddin (2011) ada komponen yang dapat dikategorikan sebagai komponen kondisi fisik yaitu: 1) kekuatan, 2) kecepatan, 3) daya tahan, 4) daya lentur, 5) koordinasi, 6) daya otot, 7) kelincahan, 8) keseimbangan, 9) reaksi, 10) ketepatan, dan 11) komposisi tubuh.

Bola Basket

Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Permainan Bola Basket Permainan bola basket ditemukan pada bulan Desember 1891 oleh Dr. A. James Naismith seorang anggota sekolah pelatihan YMCA (Young Men's Christian Association) di Springfield Massachusetts). Permainan bola basket dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri lima orang pemain. Masing-masing regu berusaha memasukkan bola ke ring lawan secara sah dan berusaha mencegah regu lawan memasukkan bola atau membuat skor ke dalam ring basket timnya. Permainan bola basket, dapat dimainkan bola dengan satu tangan atau dua tangan dengan cara bola dioper, dilempar sesuai dengan peraturan dan ketentuan yang berlaku.

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga bola yang dimainkan secara berkelompok, biasanya ini terdiri dari dua tim dan setiap timnya yang memiliki anggota sebanyak lima orang. Dimana kedua tim tersebut harus beradu atau juga bertanding untuk bisa mendapatkan sejumlah poin dengan cara memasukkan bola ke sebuah ring lawan. "Olahraga permainan bola basket adalah sebuah permainan yang sederhana. Rahasia permainan bola basket adalah melakukan hal hal yang sederhana dengan sebaiknya (Ahmadi).

Menurut Kosasih (2008) "bola basket adalah permainan yang menggunakan kecepatan (kaki dan tangan) dan kesigapan (keseluruhan gerak tubuh) dalam waktu yang tepat." Biasanya bola basket ini dimainkan dalam ruang tertutup dan dengan sebuah lapangan yang ukurannya tergolong kecil. Selain itu, pada permainan olahraga jenis ini terbilang jauh lebih kompetitif dari permainan olahraga lainnya. Hal ini dikarenakan pada tempo permainan bola basket yang begitu cepat.

Bola basket ini sendiri merupakan sebuah cabang olahraga yang paling diminati oleh banyak orang di berbagai belahan dunia. Dalam hal ini negara Amerika Serikat merupakan negara yang paling meminati jenis olahraga ini, terbukti dengan adanya NBA atau National Basketball Association di negara Amerika yang juga sudah sangat dikenal oleh banyak negara.

Skor dalam permainan bola basket dikumpulkan dengan cara memasukkan bola ke dalam keranjang pihak lawan. Nilai dari tembakan masuk dari lapangan tergantung dari posisi pemain yang terakhir menyentuh bola sebelum masuk ke dalam keranjang, tanpa memperhatikan apakah operan, tembakan. Setiap tembakan masuk bisa bernilai 1, 2, atau 3, dengan ketentuan sebagai berikut: (1) Tembakan bernilai satu angka, bila tembakan masuk dari lemparan lemparan penalti (Free throw). (2) Tembakan bernilai dua angka, bila tembakan masuk dari tembakan lay up shoot dalam garis penalti (2 point field goal area). (3) Tembakan bernilai tiga angka, bila tembakan masuk dari luar arena penalti (3 point field goal area)" (Candra)

Basketball is a branch of the big ball game that is very interesting to watch with certain characteristics. Attempting to put the ball into the opponent's basket and preventing the opposing team from entering the ball into your basket is the orientation

and every action in the basketball game is directed towards that (Candra). Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, bola basket merupakan suatu bentuk permainan yang di dalamnya terdapat beberapa macam bentuk keterampilan memainkan bola di antaranya *passing, dribbling, shooting* yang mempunyai tujuan akhir yaitu memasukkan bola ke dalam ring basket lawan untuk mendapatkan angka. Untuk mencapai keterampilan bermain bola basket, maka setiap pemain harus menguasai macam-macam teknik dasar bola basket.

Macam-macam teknik dasar bola basket merupakan cabang olahraga yang memiliki unsur gerakan yang cukup kompleks dan menuntut skill yang tinggi dalam pelaksanaan permainannya. Hal ini karena, pelaksanaan permainannya selalu berubah-ubah yang menuntut keterampilan memainkan macammacam teknik dasar yang ada di dalamnya. Oleh karenanya, setiap pemain bola basket harus menguasai macam-macam teknik dasar bola basket. Teknik dasar permainan bola basket merupakan komponen fundamental dan harus dikuasai oleh setiap pemain bola basket. Kemampuan atau penampilan seorang pemain bola basket sangat dipengaruhi oleh tingkat penguasaan teknik dasar.

Menurut Wissel (2000) bahwa, "*shooting, passing, dribbling, rebounding, defending* bergerak dengan bola dan bergerak tanpa bola adalah teknik dasar yang harus dikuasai" Pada prinsipnya pendapat yang dikemukakan dua ahli tersebut mempunyai pengertian yang hampir sama, sehingga dapat disimpulkan, teknik dasar permainan bola terdiri dua macam yaitu teknik dasar tanpa bola dan teknik dasar dengan bola. Teknik dasar tanpa bola meliputi olah kaki, gerakan berporos, melompat/meloncat dan, gerak tipu. Sedangkan teknik dengan bola meliputi operan, menangkap, menembak dan, menggiring. Kedua teknik dasar tersebut merupakan komponen-komponen dalam permainan bola basket yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan dalam pelaksanaan permainan. Keterlibatan teknik tanpa bola dan teknik dengan bola didasarkan kebutuhannya atau situasi yang terjadi di dalam permainan.

METODE PELAKSANAAN

Tempat pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Sekolah SMA Negeri 1 Kuantan Hilir Kabupaten Kuantan Singingi. Adapun pelaksanaan pengabdian ini tanggal 3-4 Agustus 2019 dan jam pelaksanaan kegiatan dilaksanakan hari sabtu dan minggu pada pukul 14:00 sampai selesai.

Adapun metode pelaksanaan program kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang akan dilaksanakan berupa workshop Sosialisasi Kondisi Fisik permainan Bola Basket Pada Siswa/ Siswi Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir. Kabupaten Kuantan Singingi. Adapaun pelaksanaannya yaitu penerapan workshop dengan pembahasan macam-macam kondisi fisik baik teori maupun praktek yaitu *endurance, strength, speed, coordination, agility, power, flexibility*, dll.

HASIL PELAKSANAAN

Adapun hasil pengabdian kepada masyarakat dengan judul sosialisasi kondisi fisik bola basket yang saya lakukan di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir Kabupaten Kuantan Singingi pada tanggal 3-4 agustus 2019. Setelah memberikan materi kepada siswa dan pelatih sangat antusias yaitu mulai tim kita memberikan materi dari komponen kondisi fisik secara umum dan kondisi fisik secara khusus cabang olahraga bola basket. Adapun antusias dilihat sangat banyak pertanyaan yang diberikan kepada kita terutama item-item kondisi fisik mulai dari apa bentuk-bentuk latihan, cara melakukan gerakan-gerakan atau langkah-langkah dan bagaimana mengukur kondisi fisik tersebut. Dalam hal ini saya dan tim menjelaskan keseluruhan dengan detail bagaimana siswa tersebut pahan secara teori maupun prakteknya.

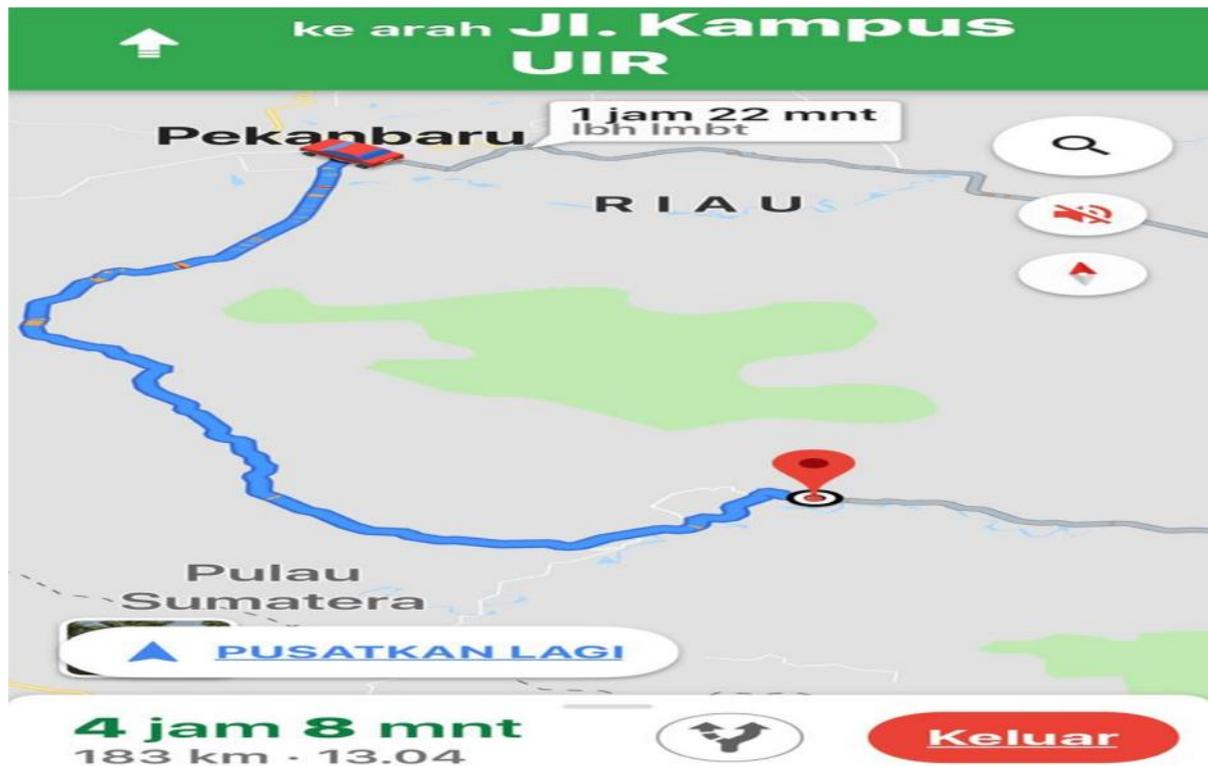
Di dalam pengabdian ini hasil yang bisa kita lihat siswa mulai memahami bentuk latihan dan langkah melakukan kondisi fisik yang baik dan benar secara teori dan praktikalnya. Mulai dari daya tahan, kecepatan, kekuatan, koordinasi dan kelenturan dan sebagainya. Dari semua kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang sudah dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir Kabupaten Kuantan Singingi, terlihat siswa-siswa ekstrakurikuler bola basket sangat antusias dengan kegiatan ini dan siswa dan guru pembina meminta kepada kita ini terus berlanjut kedepannya.

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan pada pengabdian masyarakat ini yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir Kabupaten Kuantan Singingi memiliki banyak manfaat bagi pelatih, siswa ekstrakurikuler basket (siswa dan siswi) dan pembina atau guru. Berikut manfaatnya di bawah ini :

1. Siswa bisa memiliki dan memahami kemampuan melakukan gerakan kondisi fisik secara umum maupun dan kondisi fisik khusus cabang olahraga bola basket
2. pelatih bisa mengetahui dan bisa mengaplikasikan item kondisi fisik secara umum maupun khusus kondisi fisik bola basket kepada siswa ekstrakurikuler bola basket.

PETA LOKASI MITRA SASARAN



DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia

Candra, O. (2018, December). Contribution of Leg Muscle Explosive Power and Flexibility on Lay-Up Shoot in Basketball. In *2nd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (YISHPESS 2018) and 1st Conference on Interdisciplinary Approach in Sports (CoIS 2018)*. Atlantis Press.

Candra, O. (2019). *Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket*. Media Sahabat Cendekia.

Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball A First Step To Win* Semarang: Karangturi Media.

Sajoto. M. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.

Sugiyanto. 1996. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Guru dan Tenaga Teknik Bagian Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara DII.

Syafrudin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: FIK-UNP.

Wissel, Hall. 2000. *Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran Tehnik dan Taktik*. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta