

PENGARUH LATIHAN 4 BULAN UNTUK TIM PELAJAR SMA USIA 16 S.D 18 TAHUN (TIM POPDA) DAERAH TANGGERANG SELATAN BANTEN UNTUK MENGHADAPI POPDA BOLA BASKET SE BANTEN TAHUN 2018

Iman Sulaiman¹, Octavianus Matakupan², Sudrajat Wiradihardja³
^{1,2}Program Studi Kepelatihan, ³Ilmu Keolahragaan, FIK Universitas Negeri Jakarta
 E.mail: iman sulaiman@unj.ac.id

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan bahwa prinsip-prinsip periodisasi yang dipopulerkan oleh para pakar periodisasi dunia Tudor O Bempa (Amerika) dan Med veyev (Rusia) yang dalam semua bukunya lamanya/durasi yang tersedia adalah 1 tahun kalender. Maka pada penelitian ini waktu yang disediakan hanya 4 bulan. Penelitian pembuatan program periodisasi ini akan diujicobakan pada persiapan tim pelajar Tangerang Selatan untuk kejuaraan se-Banten (Pekan Olahraga Pelajar Banten/POPDA Banten). Dimana akan diikuti oleh 8 kabupaten kota se-Banten (Tangerang Selatan, Kota Tangerang, Kabupaten Tangerang, Kota Serang, Kabupaten Serang, Cilegon, Lebak, Pandeglang). Metode penelitian ini Experiment dimana waktu penelitian adalah bila Februari, di Mei (Kompetisi / kejuaraan POPDA Banten berlangsung tanggal 20 s.d 30 Mei 2018). Dari hasil pelaksanaan program latihan yang dikontrol tiap bulannya, didapat kemajuan pada semua aspek fisik yang diteliti (*Speed 20m* rata2 2.79. meningkat 8%, *sit up* meningkat 12%, *push up* meningkat 15% dan *vertical jump* meningkat 11%. Sedangkan untuk Teknik *Shooting* meningkat rata-rata 12%, *passing* 20%. Secara kasat mata sangat terlihat anak-anak lebih rileks dan tidak cepat panik yang menandakan kepercayaan diri tinggi. Tetapi ternyata waktu 4 bulan tidak cukup untuk memberikan kematangan bagi para pelatuhnya, dimana mereka terindikasikan *over confident*. Banyak melakukan *protest* pada saat pertandingan sehingga kehilangan *control* pada tim, hal ini sangat terlihat pada final. Karena pada babak sebelumnya hamper tidak ada *protest* kepada petugas pertandingan dan fokus ke tim sangat baik. Kemenangan yang selalu dengan margin cukup besar membuat mereka *over confident* atau tegang menghadapi final.

Kata kunci: Periodisasi, Materi latihan, Kematangan emosi.

PENDAHULUAN

Keinginan untuk dapat memperagakan prestasi terbaik pada saat yang diinginkan, merupakan salah satu dasar pemikiran yang melandasi munculnya berbagai teori dan prinsip mengenai perencanaan dan pengaturan tahapan latihan. Hal tersebut di atas didorong pula oleh kesadaran bahwa tidak mungkin sepanjang tahun seorang atlet selalu berada pada kondisi puncak.

Berdasarkan pemikiran tersebut para teknokrat dan praktisi olahraga yang berkecimpung dalam dunia kepelatihan mengadakan forum diskusi kecil (*small group discussion*) yang bertujuan untuk membuat panduan penyelenggaraan program periodisasi

dengan waktu singkat yaitu 4 bulan pelaksanaan. Hal ini disebabkan sangat sering keluarnya jadwal kompetisi/pertandingan tidak jelas dimana jadwal keluar 3 s.d 4 bulan sebelum kegiatan/kompetisi berlangsung (tentunya ini akan sangat menyulitkan karena panduan yang ada hamper semuanya berdurasi/lama pelaksanaan program latihan 10 s.d 12 bulan).

Berdasarkan fakta ini kami mencoba untuk membuat penelitian dengan mengatur perencanaan tahapan latihan serta pertandingan dengan waktu yang tersedianya 4 bulan. Konsep Periodisasi yang coba kami kembangkan tetap melibatkan banyak aspek yang berhubungan langsung upaya

mempertinggi performa atlet. Konsep program latihannya tetap merupakan kolaborasi komponen biomotorik, teknik, taktik & strategi, psikologi dan nutrisi.

Untuk kepentingan dan kebutuhan para pelatih dilapangan inilah penelitian dibuat, dimana waktu yang tersedia hanya 4 bulan. Perencanaan 4 bulan yang akan kami teliti akan diimplementasikan langsung pada tim bola basket pelajar daerah Tanggserang Selatan guna menghadapi Pekan Olahraga Pelajar Daerah Banten (POPDA se-Banten).

Solusi dan target keluaran yang diberikan adalah tersedianya panduan membuat program Periodisasi latihan dengan waktu kegiatan yang tersedia adalah 4 bulan. Dimana selain bentuk latihan juga akan dibuatkan penilaian akan peningkatan kondisi fisik berupa kecepatan 20m, kemampuan *Sit up* 2 menit dan *Push up* 2 menit. Sedangkan untuk Teknik dasarnya akan dibuatkan test terhadap kemampuan *shooting* dan *passing*.

METODE

Tujuan dari penelitian dan pengabdian masyarakat ini adalah membantu PB PERBASI dalam rangka mensosialisasikan keterampilan ilmu untuk seluruh pelatih di Indonesia. Dengan segala keterbatasannya baik dari segi keuangan dan ketersediaan sumber daya manusianya. Diharapkan tersosialisasinya keterampilan ilmu pembuatan program periodisasi bola

basket iniprestasi bola basket Indonesia di dunia Internasional akan bias dibanggakan.

Maka metode penelitiannya adalah *Experiment* pada pencapaian prestasi tim bola basket pelajar Tanggserang Selatan pada Pekan Olahraga Pelajar Banten 2018. Setelah diadakan 3 kali rembukan untuk mendiskusikan penelitian ini, atas dasar model Penelitian ini disusun prosedur atau tahapan penelitian sebagai berikut:

Langkah I. Observasi Awal / Tes Awal

Pada langkah pertama ini peneliti berusaha mencari informasi data awal atlet dengan cara melakukan test awal pada tim POPDA Banten KU 18 tahun. Adapun langkah yang saya ambil adalah dengan mengadakan test awal pada atlet bola basket POPDA Tangsel dengan item test *Sprint* 20m, *Sit Up* dan *Push up* 2 menit, sedangkan tekniknya hanya *shooting* dan *passing*. Kegiatan dilakukan di Bumi Serpong Damai Sektor 1.5 pada tanggal 25 & 26 Januari 2018, dimana kegiatan dihadiri 15 atlet.

Langkah II. Implementasi Program 4 Bulan

Setelah pertemuan pertama dilakukan perlakuan berupa latihan sebanyak 4 kali perminggu sesuai dengan program periodisasi 4 bulan yang telah dibuat. Setiap bulannya akan keluar laporan yang telah dikonsultasikan dengan 2 pakar yang membantu mengawasi kegiatan penelitian ini sdr. Ichwanudin dan Tubagus Arif.

Tabel 1. Breakdown Materi Per Bulan I & Komentar Expert

EXPERT JUDGMENT

| ITEM | FOCUS | TB Arif & Iwansyah (S1 olahraga FIK UNJ Lisensi A nasional. Pelatih Professional) |
|--------------|---------------------------------|--|
| Fisik | <i>Endurance & Strength</i> | Latihan <i>endurance</i> diberikan seminggu 3x dengan awal latihan menempuh 5km, diminggu terakhir jarak dinaikan hingga 10km dengan |

| | |
|--|--|
| <p>Focus pada peningkatan VO2max dan kapilerisasi.</p> <p><i>Endurance</i> diberikan diujung akhir sesi latihan. (Selasa, Kamis & Sabtu)</p> <p><i>Strength</i> Rabu & Jumat. Lebih bersifat mandiri. Dikontrol melalui rekaman video atau jika sempat ada <i>grouping</i> kecil yang langsung diawasi pelatih.</p> | <p>speed lebih cepat sedikit dari jalan, denyut nadi 130an durasi minimal 30mnt hingga 2 jam. Streng diberikan masih dengan berat badan sendiri karena usia belum melewati 17 tahun. Gendong2an dan melakukan <i>squot</i> dimana lutut tidak dibengkokan hingga kurang dari 90 derajat (untuk menghindari <i>hyper flexy</i>). <i>Wall squot</i> hingga 3 menit.</p> <p>Tidak ada pertanyaan yang berarti dari Pakar, dimana mereka menyetujui program latihannya.</p> |
| <p>Teknik</p> <p>Ballhandling & pembersihan Teknik dasar</p> | <p>Bersamaan dengan materi pemanasan diselipkan aktifitas ball handling, lalu diikuti latihan Teknik dasar <i>passing – dribbling & shooting</i>. Dimana melakukannya pelan dan <i>focus</i> kepada pembersihan Teknik dasar dan tek berlari hingga berubah arah. Kaki tumpuan dan sumbu gerak untuk menghindari cedera dan efisien serta efektif gerak. Dilakukan dengan terpotong-potong tanpa ada paksaan kecepatan. Yang terpenting benar melakukannya.</p> |
| <p>Teknik</p> | <p>Khusus <i>passing</i> membicarakan <i>focus</i> pada keberhasilan passing tergantung pada yang melakukan <i>passing</i> dan target, harus pintar menciptakan jarak (<i>spacing</i>) dengan penjaganya.</p> <p>Shooting pada saat jumpshoot focus pada Teknik <i>take off</i> dan <i>landing</i> (selain jatuhnya ditempat yang sama, lutut harus sedikit di tekuk).</p> <p><i>Dribbling focus</i> peletakan bola pada saat penjaga jauh dan berada dekat dengan penyerang yang memegang bola.</p> |
| <p>Taktik & Strategy</p> <p><i>Walk through</i> pattern Offense & defense unit 1 s.d 3</p> | <p>Pada pengenalan unit 1 <i>offence</i> penekanan pada jarak penjaga dan bagaimana memenangi game kecil untuk bermain dititik kelemahannya (selalu ada pertanyaan pelatih penyerang mau membuat ide apa untuk memenangi game kecil 1 on 1 ini). Permudah penyerangan dengan banyak permainan kecil dimana jumlah penyerang lebih banyak dari penjaga (1 on 2 atau 2 on 3. Penjaga disebut pertama Kembali <i>expert</i> menyetujui materi yang dipilih untuk dilatih diawal program.</p> |
| <p>Psikologi</p> <p>General Pembinaan karakter. Disiplin, self</p> | <p>Diawali pengenalan disiplin (tapi tidak karena terpaksa menuju disiplin tanpa teriakan). Dalam mengenalkan <i>teamwork</i> diselipkan <i>self confident</i> dalam mengambil keputusan.</p> |

confident, team work, effort /hustle . mengenalkan flow & future self

Pengenalan *future self* untuk mencapai *flow* dilakukan diakhir latihan.

Expertise juga setuju dengan perlakuan pendekatan psikologinya. Karena memang *basketball is a sport of synergy, sport of team work*.

Nutrisi

High karbohidrat & Moderat Protein.

Karena sedang fase yang persiapan umum, banyak berlatih yang menggunakan *volume* tinggi dan intensitas rendah. Maka karbohidrat harus diberikan banyak. Protein sedang saja (seminggu 3 kali) dengan porsi besar untuk menggantikan organ-organ yang rusak terpakai dalam latihan yang sangat melelahkan. Cairan sangat wajib terpenuhi agar tidak terkena dehidrasi.

Tabel 2. Breakdwon Materi Per Bulan II & Komentar *Expert*

| ITEM | FOCUS | EXPERT JUDGMENT |
|------------------------------|--|--|
| Fisik | <i>Speed & Agility</i> | Running ABC mulai menjadi andalan pemanasan agar peningkatan kedence (kecepatan frekuensi tungkai bawah) dan Teknik berlari akan semakin sempurna. |
| | Mulai memasuki latihan tahap 3 <i>Interval training</i> untuk peningkatan proses <i>Recovery</i> | Melatih kelincahan dimulai pada minggu ketiga baik tanpa bola maupun bersamaan dengan peningkatan kemampuan dribble dan kemampuan bertahan. Melatih dengan prinsip interval mulai diperkenalkan untuk meningkatkan kemampuan <i>recovery</i> . Tidak ada pertanyaan yang berarti dari <i>expert</i> , dimana mereka menyetujui program latihannya. |
| Teknik | Pematangan <i>advance skill</i> + Akurasi <i>shooting</i> . | Semua bentuk latihan Passing, shooting dan dribbling sudah seperti dalam pertandingan yang sesungguhnya. Mulai memperkenalkan backing (<i>dribble</i> membelakangi penjaga) dengan kelebihan bola susah direbut dan mempermudah untuk melewati penjaga serta passing yang tidak terduga. Memasuki minggu ketiga passing ke daerah weak side/ berseberangan / skip pass akan lebih sering mewarnai latihan sejak dari pemanasan, karena defense akan memasuki <i>attacking / extended defense</i> . |
| | | Expert sejak minggu pertama hanya mempertanyakan kapan dimulainya latihan reaksi. Kami menjawab setelah memasuki minggu ketiga bersamaan dengan focus defense akan dimulai. |
| Taktik & Strategy | Pematangan unit 1 s.d 3 | Terus menambah porsi latihan offense unit 1 s.d 3 guna memperkaya khasanah berfikir atlet bahwa begitu kaya variasi dalam penyerangan. Permudah penyerangan dengan banyak permainan kecil dimana jumlah penyerang lebih banyak dari penjaga (1 on 2 atau 2 on 3. Penjaga disebut |

pertama).

Memasuki minggu ke tiga permainan berubah menjadi jumlah bertahan akan lebih banyak , hal ini menandakan fase *focus* pada bertahan akan dimulai. Penjaga Permainan akan membesar dengan 4 on 3 baik dalam permainan 100% lapangan maupun 75%, 60% maupun setengah lapangan. Diakhir bulan kita akan menikmati penjaga yang maunya lebih agresif dari biasanya.

Kembali *expert* menyetujui materi yang dipilih untuk dilatih bulan kedua terutama program diminggu ketiga bulan kedua ini.

| | | |
|------------------|--|---|
| Psikologi | <p>Specifik Karakter, <i>Self confident</i>, mental <i>execution / focus</i>, <i>adaptation. Future self</i></p> | <p>Pematangan <i>future self</i> untuk mencapai flow dilakukan diakhir latihan.</p> <p>Mereka percaya maka mereka akan melatihnya dengan semangat. Pada minggu ketiga begitu latihan memasuki pertandingan yang sesungguhnya, kemandirian memecahkan masalah (oleh individu maupun secara team) akan terus ditingkatkan tekanannya agar nilai mandiri atlet dapat dipertanggung jawabkan. Pengenalan 85% keberhasilan ditangan atlet sendiri harus benar-benar melekat pada pikiran setiap atlet. Sehingga sejak awal tugas pelatih adalah mengexplore kemampuan berfikir atlet sehingga nilai kemamdirian mereka dapat dipertanggung jawabkan. Memulai mencari pemimpin team adalah mutlak.</p> <p>Expertise juga setuju dengan perlakuan pendekatan psikologinya.</p> |
| Nutrisi | <p><i>High Protein</i> & moderat karbohidrat</p> | <p>Karena sedang fase yang persiapan khusus, latihan mlai memasuki meningkatkan intensitas latihan. Protein harus sangat diperhatikan. Expertise setuju dengan pemberian protein tinggi</p> |

Tabel 3. Breakdown Materi Per Bulan III & Komentae Expert

| ITEM | FOCUS | EXPERT JUDGMENT |
|--------------|---|---|
| Fisik | <p>Speed endurance & Power Memasuki tahap 4 & 5, a lactid acid & super compensation</p> | <p>Running ABC mulai menjadi andalan pemanasan agar peningkatan kedence (kecepatan frekuensi tungkai bawah) dan Teknik berlari akan semakin sempurna.</p> <p>Latihan ditambah plyometric dan stay low (intensitas tinggi) diperbanyak. Diawal minggu masih low, minggu kedua mulai medium dan diminggu ketiga dan seterusnya mulai memasuki high impact plyometric.</p> <p>Melatih kelincahan dengan diselingi lompatan tinggi dan terkadang berputar pada minggu ketiga baik meningkatkan kemampuan recovery.</p> <p>Tidak ada pertanyaan yang berarti dari expert, dimana</p> |

| | |
|--|--|
| <p>Teknik</p> <p>Akurasi shooting, passing & dribble</p> | <p>mereka menyetujui program latihannya.</p> <p>Mulai memperkenalkan backing (dribble membelakangi penjaga) dengan kelebihan bola susah direbut dan mempermudah untuk melewati penjaga serta passing yang tidak terduga. Memulai permainan tricky atau memanfaatkan peluang sekecil apapun untuk diambil keuntungan bagi tim. Memasuki minggu ketiga passing ke daerah weak side/berseberangan/ skip pass akan lebih sering mewarnai latihan sejak dari pemanasan, karena defense akan memasuki attacking/extended defense.</p> <p>Expert sejak minggu pertama hanya mempertanyakan kapan dimulainya latihan reaksi. Kami menjawab setelah memasuki minggu ketiga bersamaan dengan focus defense akan dimulai. Karena pada latihan fisik minggu ketiga atlet juga baru dilatih agility</p> |
| <p>Taktik & Strategy</p> | <p>Pematangan unit 3 dan 4</p> <p>Fastbreak dan penjagaan full court press menjadi makanan sehari-hari ditambah latihan free throw situation yang semuanya mempergunakan prinsip cepat dan intensitas tinggi. Pemain diharapkan sudah tidak melakukan gerakan-gerakan konyol karena cedera bisa berakibat fatal dengan tingginya atmosfer berlatih. Terus menambah porsi latihan offense unit 1 s.d 3 yang diakhiri dengan permainan 5 on 4 dan 5 on 5 guna memperkaya khasanah reaksi, kemampuan berfikir tenang (tidak panikan akibat intimidasi defense yang akan terus meningkat).</p> <p>Diminggu keempat latihan dikembalikan sedikit lebih mudah untuk kembali membangun kepercayaan diri dan kegembiraan. Permudah penyerangan dengan banyak permainan kecil dimana jumlah penyerang lebih banyak dari penjaga (1 on 2 - 2 on 3 - 3 on 4 & 4 on 5 Penjaga disebut pertama).</p> <p>Minggu ketiga memperbanyak ujicoba adalah bijaksana. Minggu keempat evaluasi .</p> <p>Kembali expert menyetujui materi yang dipilih untuk dilatih terutama program diminggu keempat bulan ketiga ini.</p> |
| <p>Psikologi</p> <p>General Karakter. Flow, future self.. psychology recovery – relaxation.</p> | <p>Pematangan future self untuk mencapai flow dilakukan diakhir latihan.</p> <p>Meningkatkan kekayaan variasi menyerang secara otomatis akan meningkatkan self confident mereka dan kepercayaan akan system yang mereka latih. Ini point penting dalam perkembangan karakter anak. Mereka percaya maka mereka akan melatihnya dengan semangat. Pada minggu ketiga begitu latihan memasuki pertandingan yang sesungguhnya, kemandirian memecahkan masalah (oleh individu maupun secara team) akan terus</p> |

ditingkatkan tekanannya agar nilai mandiri atlet dapat dipertanggung jawabkan. Pengenalan 85% keberhasilan ditangan atlet sendiri harus benar-benar melekat pada pikiran setiap atlet. Sehingga sejak awal tugas pelatih adalah mengexplore kemampuan berfikir atlet sehingga nilai kemamdirian mereka dapat dipertanggung jawabkan. Memulai mencari pemimpin team adalah mutlak.

Diminggu keempat latihan dikembalikan sedikit lebih mudah untuk kembali membangun kepercayaan diri dan kegembiraan. Permudah penyerangan dengan banyak permainan kecil dimana jumlah penyerang lebih banyak dari penjaga (1 on 2 - 2 on 3 - 3 on 4 & 4 on 5 Penjaga disebut pertama).

Diakhir bulan kita akan menikmati begitu permainan dengan penjaga normal akan terlihat atlet lebih tenang atau cool dalam bermain. Mereka akan lebih percaya diri.

Uji coba akan meningkatkan mental bertanding, evaluasi terbuka adalah keharusan. Persiapan bulan depan ujicoba berikutnya future self harus ditingkatkan.

Expertise juga setuju dengan perlakuan pendekatan psikologinya. Karena memang untuk olahraga beregu nilai kemandirian team yang dipimpin oleh pemimpin yang baik adalah mutlak.

| | | |
|----------------|-------------------------------|---|
| Nutrisi | Moderat karbohidrat & Protein | <p>Karena sedang fase yang pra pertandingan, latihan mulai memasuki meningkatkan intensitas latihan. Protein dan karbo harus sangat diperhatikan secara seimbang. Jangan sampai asupan dan pengeluaran sama. Harus lebih besar asupan agar bisa dipergunakan untuk tumbuh kembangnya atlet.</p> |
| | | <p>Expertise setuju dengan pemberian protein karbo seimbang. Karena memang anak usia 16 s.d 18 sangat besar keinginan makannya sesuai dengan kebutuhan tubuhnya untuk tumbuh kembang.</p> |

Tabel 4. Breakdown Materi Per Bulan IV & Komentar Expert

| ITEM | FOCUS | EXPERT JUDGMENT |
|--|---|--|
| Fisik U J I | <p>Speed endurance & power s.d 10hr menjelang kompetisi. Tapering ... tidak ada latihan bersifat endurance. Specific kecabangan – pendek2.</p> | <p>Lari dengan tahanan akan menjadi latihan utama diselingi dengan lari/lompat naik tangga/tanjakan/bukit. Lari/lompat menaiki dibukit akan tetapdiberikan 1 s.d 2 kali semingguporsinya guna menguatkan otot enkle dan lutut Latihan Running ABC tetap dierikan 1 minggu 1 kali dengan kegunaan mengembalikan otot ketempat seharusnya. Peningkatan kedence (kecepatan frekuensi tungkai bawah) dan Teknik berlari dipastikan akan semakin sempurna sejalan dengan otot utama dan</p> |

penunjang sudah bisa diandalkan

C Latihan plyometric yang dikombinasikan dengan strength finishing akan menambah tajamnya penyelesaian akhir anak latih.

O

B Melatih kelincahan dengan diselingi lompatan tinggi dan terkadang berputar pada minggu ketiga diusahakansemuadengan bola bersamaan dengan peningkatan kemampuan drible dan kemampuan bertahan. Melatih dengan prinsip interval sudah dalam bentuk Teknik dan taktik strategi dalam permainan bola basket yang sesungguhnya.

Pada saat Tapering, latihan hanya bersifat mengingatkan otot bahwa pada pertandingan otot akan bekerja seperti dilatih ini. Tidak boleh bersifat aerobic agar tidak mempergunakan sumber energi di lumbung-lumbung cadangan yang ada di otot. Juga untuk menghindari cedera konyol karena atlet kelelahan dan kehilangan control.

Tidak ada pertanyaan yang berarti dari expert, dimana mereka menyetujui program latihannya.

| Teknik | Akurasi shooting (long & Free throw) | |
|------------------------------|---|--|
| U | | Semua berujung pada akurasi. Maka latihan akan memasuki "Repetition makes perfect". 80% berhasil baru berubah bentuk latihan akan dijalani atlet tanpa bertanya, mereka harus melakukannya dengan hati. Focus dan tingkat keseriusan tinggi. SETIAP HASIL KERJA TANGANNYA BERUPA DRIBBLING, PASSING DAN SHOOTING HARUS BENAR-BENAR DAPAT DIPERTANGGUNG JAWABKAN. Pemanasan dengan drible dan passing series adalah harus. Pengulangan shooting perposisi juga diperbanyak |
| J | | |
| I | | |
| C | | |
| O | | |
| B | | |
| A | | |
| Taktik & Strategy | Pematangan unit 3 & 5 | |
| U | | Mematangkan Fastbreak dan penjagaan full court press menjadi makanan sehari-hari ditambah latihan free throw situation yang semuanya mempergunakan prinsip cepat dan intensitas tinggi. Pemain diharapkan sudah tidak melakukan gerakan-gerakan konyol karena cedera bisa berakibat fatal dengan tingginya atmosfer berlatih. Terus menambah porsi latihan offense unit 1 s.d 3 yang diakhiri dengan permainan 5 on 4 dan 5 on 5 guna memperkaya khasanah reaksi, kemampuan berfikir tenang (tidak panikan akibat intimidasi defense yang akan terus meningkat). |
| J | | |
| I | | |
| C | | Minggu pertama dan kedua menambahkan dengan early |

| | | |
|------------------|---------------------------------|--|
| O | | offense adalah bijak dengan memilih 2 big man menjadi target untuk melakukan super long shoot (2 s.d 3 langkah dari garis 3 point. |
| B | | |
| A | | Kembali expert menyetujui materi yang dipilih untuk dilatih terutama program diminggu keempat bulan ketiga ini. |
| Psikologi | Specifik karakter | Pematangan future self untuk mencapai flow dilakukan diakhir latihan. |
| U | Mental execution | |
| J | Adaptation | Meningkatkan kekayaan variasi menyerang secara otomatis akan meningkatkan self confident mereka dan kepercayaan akan system yang mereka latih. Ini point penting dalam perkembangan karakter anak. Mereka percaya maka mereka akan melatihnya dengan semangat. Pada minggu ketiga begitu latihan memasuki pertandingan yang sesungguhnya, kemandirian memecahkan masalah (oleh individu maupun secara team) akan terus ditingkatkan tekanannya agar nilai mandiri atlet dapat dipertanggung jawabkan. Pengenalan 85% keberhasilan ditangan atlet sendiri harus benar-benar melekat pada pikiran setiap atlet. Sehingga sejak awal tugas pelatih adalah mengexplore kemampuan berfikir atlet sehingga nilai kemandirian mereka dapat dipertanggung jawabkan. Memulai mencari pemimpin team adalah mutlak. |
| I | Self confident | |
| C | Future self | |
| O | Flow | Diminggu keempat latihan dikembalikan sedikit lebih mudah untuk kembali membangun kepercayaan diri dan kegembiraan. Permudah penyerangan dengan banyak permainan kecil dimana jumlah penyerang lebih banyak dari penjaga (1 on 2 - 2 on 3 - 3 on 4 & 4 on 5 Penjaga disebut pertama). |
| B | | Diakhir bulan kita akan menikmati begitu permainan dengan penjaga normal akan terlihat atlet lebih tenang atau cool dalam bermain. Mereka akan lebih percaya diri. |
| A | | Expertise juga setuju dengan perlakuan pendekatan psikologinya. Karena memang untuk olahraga beregu nilai kemandirian team yang dipimpin oleh pemimpin yang baik adalah mutlak. |
| Nutrisi | High Carbo & Protein | Karena sedang fase yang pra pertandingan, latihan mulai memasuki meningkatkan intensitas latihan. Protein dan karbo harus sangat diperhatikan secara seimbang. Pemberian seminggu 3 kali dengan porsi besar untuk menggantikan organ-organ yang rusak terpakai dalam latihan yang sangat menguras tenaga. Cairan sangat wajib terpenuhi agar tidak terkena dehidrasi. Juice buah adalah pilihan yang sempurna. Pertumbuhan anak juga menjadi perhatian khusus untuk tim kepelatihan. Jangan sampai asupan dan pengeluaran sama. Harus lebih besar asupan |
| U | khususnya 10 hari | |
| J | menjelang | |
| I | kompetisi/tapering | |
| | program. | |

C
O
B
A
A

agar bisa dipergunakan untuk tumbuh kembangnya atlet.

PARA PAKAR setuju dengan pemberian protein karbo seimbang. Karena memang anak usia 16 s.d 18 sangat besar keinginan makannya sesuai dengan kebutuhan tubuhnya untuk tumbuh kembang.

HASIL PENELITIAN

Tabel 5. Laporan Hasil Uji Coba

| NO | UJI COBA VS | KEY POINT | NEXT |
|----|-------------|----------------------------------|----------------------------|
| 1 | SMA 3 | Finishing & rotasi | Best rotation |
| 2 | UMN | Terburu-buru tetapi rotasi bagus | Kualitas finishing passing |
| 3 | TIM IBL GMC | Kalahkelas | Lebih Ke target |
| 4 | KOTA | Bagus control game | Finishing oke |
| 5 | BOGOR | Oke | Pertahankan |

Tabel 6. Laporan Hasil Pertandingan

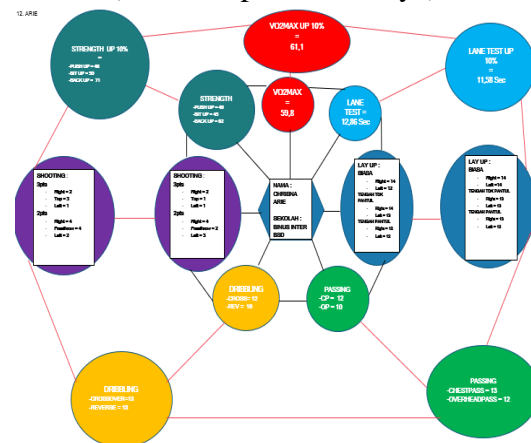
| NO | UJI COBA VS | KEY POINT | NEXT |
|----|----------------------------|----------------------|---------------------------------|
| 1 | CILEGON | Bagus | Bagus |
| 2 | PANDEGLANG | Bagus | Bagus |
| 3 | KABUPATEN TANGGERANG | Bagus | Bagus |
| 4 | SEMIFINAL KOTA TANGGERANG | Bagus | Bagus |
| 5 | FINAL KABUPATEN TANGGERANG | Sampai Quarter 3 oke | Q.4 semuaberubah mental problem |

Tabel 7. Tes Awal

| K | NAMA | JENIS | URUTAN | POSISI | ADUNGAN | SEKUTAN | SIKUTAN | | | | LARI | | | | |
|----|------|-------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-----|
| | | | | | | | SIKUTAN | SIKUTAN | SIKUTAN | SIKUTAN | SIKUTAN | SIKUTAN | SIKUTAN | SIKUTAN | |
| 1 | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 2 | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 3 | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 4 | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 5 | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 6 | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 7 | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 8 | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 9 | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 10 | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... |

Langkah III. Pelaksanaan Test Akhir

Mengadakan test akhir tanggal 15 dan 16 Mei 2018, sebelum POPDA se Banten (Contoh Spider Web nya).



Langkah IV. Olah Data

Setelah diambil data lalu diolah untuk mengetahui tingkat keberhasilan / peningkatan dari item yang di test dimana terjadi peningkatan rerata atlet pada:

1. *Speed* 20m dengan peningkatan 8%.
2. *Sit up* 2mnt dengan peningkatan 12%
3. *Push up* 2mnt dengan peningkatan 15%
4. *Shooting* dengan peningkatan 12%
5. *Passing* dengan peningkatan 20%

Hasil diskusi dengan para ahli:

Diakhir dari penelitian ini para ahli menyarankan sebaiknya penelitian ini dapat dikembangkan hingga ke level usia dini atau pemula dan disebarakan keseluruh daerah hingga ada keseragaman diseluruh Indonesia. Sehingga pelatih yang ditingkat nasional tidak lagi dipusingkan pembuatan program yang waktunya pendek 3 s.d 4 bulan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Periodisasi latihan untuk 4 bulan dapat berjalan sesuai dengan rencana yang ditentukan dan diharapkan, dengan melihat kemenangan yang begitu meyakinkan.
2. Kondisi fisik dengan mengutamakan latihan Endurance tahap 1, membuat anak-anak tidak mengalami kelelahan yang berarti dan tidak ada yang cedera sama sekali.
3. Akurasi *shooting* sangat luar biasa bias mencapai 67%. Sangat jelas efisien dan efektifnya serangan yang dibangun sangat baik.
4. Dari hasil pelaksanaan program latihan yang dikontrol tiap bulannya, didapat kemajuan pada semua aspek fisik (*Speed* 20m rata-rata meningkat 8%, *Sit up* meningkat 12%, *Push up* meningkat 15% Sedangkan untuk Teknik *Shooting* meningkat rata-rata 12%, *passing* 20%. Secara kasat mata sangat terlihat anak-anak lebih rileks dan tidak cepat panik yang menandakan kepercayaan diri tinggi.
5. Hanya satu kemungkinan alasan kekalahan tipis difinal, karena para

pelatih besar kepala sehingga banyak protes wasit. *Focus* untuk memecahkan masalah, malah menjadi tambahan beban untuk atlet karena komunikasi pelatih lebih banyak kepada official pertandingan. Jelas faktor psikologi memegang peranan sangat penting terutama jika kita berkecimpung pada kepelatihan dan atlet usia muda.

Saran

1. Jika waktu yang tersedia pendek, materi yang diberikan jangan terlalu banyak. Pemilihan materi diyakini menjadi kunci utama selain persiapan mental para pelatih.
2. Sabar dengan fondasi fisik akan menuai atlet tidak ada yang cedera.
3. Memilih focus di sistem offense dan defense, maka peneliti lebih menyarankan ke defense. Untuk *offense early offense* dan *drive kick out*, dan pematangan *zero step* adalah pilihan pintar.
4. *Long shoot* adalah segala-galanya untuk tim bola basket indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O & Carlo Buzzichelli. (2015). *Periodization Training for Sports. Third edition*. Human Kinetics, Ms Naughton & Gunn. USA.
- Bompa, Tudor O. (1999). *Theory and Methodology of Training*. Kendal/Hunt Publishing Company: Dubuque, Iowa.
- Fleck & Kraemer. (1996). *Periodization Breakthrough*. Advanced Research Press Inc: Ronkonkoma, NY.
- Bompa, Tudor O. (1999). *Periodization Training for Sport*. Human Kinetics: P.O.Box 5076, Champaign, IL

Brain Cole, MD. Rob Panariello. (2016).
Basketball Anatomy. Human
Kinetics, USA.

Jhon R Wooden. (2013). *UCLA OFFENSE*.
Printed by United Graphics. USA.

Krzyzewski Mike “Coach K”. (2012).
Basketball defense Sourcebook.
Chicago Illinois: Triumph books.

Lee Rose. (2013). *Winning Basketball
Fundamentals*. Human Kinetics
USA.

Nusa Putra. (2010). *Research
Development*. Jakarta: PT Raja
Grafindo.

Mick Donovan. (2010). *Youth basketball
1001 drills*. A & C Black Publishers
Ltd: London.