

## **PEDOMAN PELATIH BOLABASKET**

**Oleh: Budi Aryanto**

Sebelum seorang pelatih berdiri dihadapan para pemainnya untuk memulai latihan, maka ia harus paham tentang prinsip-prinsip pelaksanaan kepelatihan seperti di bawah ini :

### 1. Persiapan tertulis.

Persiapan rencana latihan tertulis merupakan keharusan dalam melatih bolabasket, terutama bagi seorang pelatih yang baru melatih.

Rencana tertulis mempunyai arti:

- a. Sebagai pegangan yang tersusun.
- b. Disimpan untuk referensi tahun yang akan datang atau latihan selanjutnya.
- c. Sebagai bahan penilaian perkembangan.

### 2. Waktu tepat

Pelatih harus datang tepat atau lebih awal dari jam latihan yang telah ditentukan.

- a. Untuk penelitian tempat dan alat.
- b. Untuk memberi contoh disiplin kepada para pemain.
- c. Untuk menarik minat pemain.

### 3. Pakaian.

Pakaian seorang pelatih harus rapi, sesuai dengan situasi yang dihadapi dan bersih. Kesesuaian pakaian pelatih akan memberi kesan yang baik bagi para pemainnya. Pelatih yang pertama kali melatih jangan memakai pakaian baru atau pakaian pesiar.

### 4. Memberi demonstrasi dan bermain dalam regu.

Jika, pelatih masih mampu dan terampil, mendemonstrasikan keterampilan bermain basket sangat baik efeknya bila dilakukan sendiri, kalau sudah tidak mampu, karena umur sudah lanjut atau sebab lain, lebih baik menyuruh pemain senior akan lebih menguntungkan.

### 5. Kepemimpinan dalam latihan.

Seorang pelatih harus menandakan kepemimpinannya secara positif, tetapi tidak memaksakan. Pelatih harus dapat memberikan kebebasan yang tertib.

#### 6. Tiupan peluit.

Tiupan peluit digunakan jika perlu saja. Peluit harus ditiup keras, hal ini memberikan penguasaan. Jangan terlalu sering menggunakan peluit.

#### 7. Kegembiraan dalam latihan keterampilan dasar.

Latihan dasar merupakan bagian utama untuk menanamkan keterampilan bermain, maka diharapkan para pemain melakukan latihan dasar itu dengan penuh minat. Dalam hal ini, pelatih harus mahir menciptakan situasi agar pemain selalu berlatih dengan gembira.

#### 8. Perincian teknik keterampilan dasar.

Perincian dan pengulangan adalah dua hal yang sangat penting di dalam melatih teknik-teknik keterampilan dasar. Sebab, penguasaan suatu teknik akibat dari hasil pengulangan gerak tersebut. Lambat atau cepatnya penguasaan teknik ditentukan oleh tepat tidaknya pemerincian pelatih atas teknik gerakan tersebut. Di dalam membagi-bagi suatu latihan hendaklah masih tetap ada hubungannya dengan teknik keterampilan dasar yang utuh, sehingga pemerincian itu tidak membingungkan.

#### 9. Kesabaran

Kesabaran yang berwibawa, bukan kesabaran tanpa batas adalah salah satu tanda dari pelatih yang baik. Pemain yang lambat belajar akan berbuat lebih baik di bawah asuhan kesabaran. Bolabasket adalah permainan yang penuh dengan pasang dan surut yang menuntut kesabaran.

#### 10. Sikap dan penampilan pelatih.

Penampilan pelatih dapat dilihat dari tingkah laku, perbuatan, dan tutur katanya. Dalam melatih, pelatih perlu berbicara atau memberikan instruksi dengan kata-kata yang baik. Pelatih harus bisa mengatur nada bahasanya sebaik-baiknya. Bahasa yang mengejek, merendahkan, menggerutu, dan pesimistis harus dihindari. Penampilan yang baik akan member kesan dan penilaian yang baik dari para pemainnya. Cara berpakaian yang sesuai

dengan situasi serta sopan cara memakainya akan dapat memberi kesan dan penampilan yang baik terutama bagi para pemain yang masih muda. Wajah pelatih yang gembira akan lebih baik kesannya dibandingkan pelatih yang berwajah murung.

#### 11. Pemusatan

Pelatih harus memusatkan perhatian dan tenaganya 100% dalam melaksanakan pelatihan olahraga bolabasket.

#### 12. Pujian dan kritik

Pada umumnya memberikan banyak pujian yang tepat akan lebih baik daripada memberikan kritikan. Kritik atau teguran harus diberikan dengan sangat bijaksana dan membangun. Sikap yang malas dan tidak mau bekerja sama dengan teman latihannya harus dikendalikan dengan ketegasan.

#### 13. Selesainya tiap latihan

Kebanyakan para pemain tinggal sebentar setelah selesai latihan. Pelatih dapat memperbaiki kelemahan dan kekurangan tiap-tiap pemainnya secara individual.

#### 14. Sumber pengamatan dan penelitian.

Pelatih harus mempergunakan berbagai usaha untuk dapat menambah pemahamannya tentang para pemainnya. Salah satu usaha yang adapat dilakukan adalah menggunakan metode “tes dan pengukuran” dalam bolabasket.

Hasil data tes dan pengukuran yang berupa statistika, memperkaya pelatih dalam mengamati, mengontrol, dan menganalisa para pemainnya. Kegunaan dari data statistic lainnya adalah memberikan informasi kepada pelatih untuk menentukan klasifikasi pemain. Hal tersebut penting untuk pemilihan pemain.

Manfaat data hasil tes dan pengukuran adalah untuk mengetahui kemampuan pemain dalam hal:

- a. Menembak
- b. Mengoper
- c. Pemahaman

- d. Ketabahan dan keuletan jasmani
- e. Menggiring
- f. Dan lain-lain.

Beberapa faktor yang menentukan berhasilnya suatu kepelatihan:

1. Kemampuan pelatih

a. Menguasai pengetahuan tentang:

- 1) Permainan bolabasket.
- 2) Ilmu pendidikan
- 3) Anatomi dan fisiologi manusia
- 4) Ilmu Gizi
- 5) Ilmu gerak (biomekanika)
- 6) Peralatan olahraga dan cara memeliharanya
- 7) Ilmu kepelatihan
- 8) Ilmu kondisi fisik
- 9) Dan sebagainya

b. Berkemauan keras

Pelatih harus mempunyai kemauan keras untuk sukses dalam tugasnya. Sanggup dan mampu mengembangkan pengetahuan tentang kepelatihan dan olahraga yang dilatihkan.

c. Kepribadian yang baik

- 1) Seorang pelatih harus dapat dipercaya.
- 2) Dapat bergaul
- 3) Dapat bekerja sama
- 4) Kecakapan yang tinggi dalam melatih
- 5) Dapat dijadikan teladan

2. Olahragawannya

a. Berbakat

- b. Kondisi/fitness yang baik (fisik, mental, sosial, dan emosional)
- 3. Fasilitas dan alat  
Fasilitas dan alat harus ada dan memenuhi syarat.
- 4. Organisasi harus baik dan lancar
  - a. Organisasi kepelatihan
    - 1) Atasan dari pelatih, asisten pelatih, trainer, dan sebagainya yang ada hubungannya dengan kerja pelatih.
    - 2) Perencanaan kerja/latihan
    - 3) Pemberian gelar/tanda kecakapan.
  - b. Organisasi induk cabang olahraga, baik atau jelek; ada kompetisi yang teratur dan ajeg atau tidak; kalau ada kompetisi akan memacu untuk latihan.
- 5. Suasana dan dorongan dari masyarakat dan pemerintah  
Kalau masyarakat dan pemerintah tidak memberikan kemudahan, bimbingan, dan membantu fasilitas yang diperlukan, maka pelatih akan mengalami kesulitan. Bantuan bukan hanya sekedar moril tetapi juga materiil.