

Pelatihan Latihan Beban (Weight Training) Terhadap Atlet Muda Bolabasket Kabupaten Kepahiang

Suwarni¹, Feby Elra Perdima²; Deffri Anggara³ Dwi Jantino⁴; Nanda Saputra⁵
^{1,2,3,4,5} Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Dehasen Bengkulu
Email Corresponding : ¹ suwarni.h13@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [05 December 2023]
Revised [12 Januari 2024]
Accepted [20 Januari 2024]

KEYWORDS

Pelatihan, Latihan Beban,
Bolabasket.

This is an open access article
under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Bolabasket adalah permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain di lapangan, permainan bola basket dimainkan dengan menggunakan lengan Weight Training atau latihan beban merupakan jenis latihan untuk meningkatkan kekuatan otot. Ditandai dengan membesarnya massa otot atau disebut hypertrophy. Kegiatan ini dilaksanakan secara langsung (tatap muka) dengan pesertanya atlet muda bolabasket Kepahiang. Kegiatan yang dilakukan yaitu pelatihan latihan beban (weight training) kepada atlet muda bolabasket Kepahiang. Kegiatan pengabdian pada atlet muda bolabasket Kepahiang ini memiliki manfaat yang besar bagi atlet, pelatih dan pengurus PERBASI Kepahiang tersebut dalam mengembangkan potensi atlet-atlet. Selain teknik yang semakin diasah juga pemberian latihan beban (weight training).

ABSTRACT

Basketball is a team game where each team consists of five players on the court. The game of basketball is played using arms. Weight training or weight training is a type of exercise to increase muscle strength. Characterized by an increase in muscle mass or what is called hypertrophy. This activity was carried out directly (face to face) with young Kepahiang basketball athletes as participants. The activity carried out was weight training for young Kepahiang basketball athletes. This service activity for young Kepahiang basketball athletes has great benefits for the athletes, coaches and PERBASI Kepahiang administrators in developing the athletes' potential. Apart from honing techniques, weight training is also provided.

PENDAHULUAN

Bolabasket adalah permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain di lapangan, permainan bola basket dimainkan dengan menggunakan lengan". Dalam sebuah permainan olahraga basket mempunyai karakteristik yaitu untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam jaring lawan. Hal ini dikarenakan bahwa inti dari permainan bola basket itu sendiri adalah memasukan bola ke dalam jaring pada ring lawan (Agus Mulyawan 2019). Tujuan permainan bola basket adalah pemain memasukan bola sebanyak-banyaknya ke jaring pada ring lawannya dan berusaha menjaga jaring pada ring sendiri, agar tidak kemasukan. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukan bola terbanyak ke jaring pada ring lawannya (Nickevin and Puspita Sari 2021)

Permainan bolabasket akan berjalan dengan baik apabila memenuhi faktor utama yang harus dimiliki seseorang, yaitu: 1) penguasaan teknik dasar; 2) ketahanan fisik; dan 3) kerjasama. Masing-masing gerakan tersebut harus dipelajari satu persatu dan perlu adanya koordinasi unsur gerak yang satu dengan yang lainnya. Sebelum menguasai keterampilan bermain bolabasket, yang penting sekali dilakukan adalah dengan melakukan gerakan ball handling (kontrol dan olah bola) (Rustanto 2015)

Terbiasa dengan perasaan dan pengolahan bolabasket mungkin merupakan hal yang paling mendasar dari semua keterampilan dalam bolabasket. Hal ini dapat dipenuhi dengan memperbanyak menyentuh bola dalam berbagai situasi dan kegiatan. Mampu mengontrol bola sambil memeriksa sekitar adalah keterampilan yang terpenting, seperti halnya mengontrol bola menggunakan tangan kiri bagi yang menggunakan biasa tangan kanan, dan sebaliknya. Sesungguhnya mengontrol bola tidak hanya terbatas pada satu tangan saja melainkan melibatkan seluruh tubuh. Beragam keterampilan kontrol dan olah bola dibutuhkan karena bolabasket adalah olahraga yang bersifat dinamis, dan selalu berubah.

Weight Training atau latihan beban merupakan jenis latihan untuk meningkatkan kekuatan otot. Ditandai dengan membesarnya massa otot atau disebut hypertrophy. Weight Training dibagi menjadi 2 bentuk latihan, yaitu Free Weight dan Weight Machine (Manansang, Rumampuk, and Moningka 2018). Free Weight adalah bentuk latihan beban yang menggunakan beban bebas biasanya dalam bentuk dumbbell atau barbell, beban latihan berupa piringan beban ditaruh di ujung bar yang terbuat dari baja. Seperti contoh, gerakan biceps curl menggunakan beban dumbbell, gerakan triceps kick back menggunakan dumbbell (Rezky 2019)

Weight Machine adalah bentuk latihan beban yang menggunakan bantuan alat katrol atau sejenisnya yang bebannya sudah dijadikan dalam satu tempat dan dapat disesuaikan dengan mudah serta lebih safety dalam penggunaannya. Bentuk latihan yang menggunakan Weight Machine bisa berupa Chest Press Machine, Lat Pull Down, dan masih banyak lagi (Bella, Polii, and Wungow 2021)

Bench press adalah latihan terbaik untuk otot lengan dan dada, lakukan pegangan sedikit lebar

dari lebar bahu, namun jangan terlalu lebar karena membebani sendi terlalu berat, angkat beban lengan ke atas, lalu turunkan perlahan sampai menyentuh dada, jangan mendorong ke atas tegak lurus, buat sedikit sudut. Latihan beban adalah latihan yang dilakukan secara sistematis dengan menggunakan beban sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna memperbaiki kondisi fisik atlet, mencegah terjadinya cedera, atau untuk tujuan kesehatan. Pada latihan statis (isometrik) seperti handgrip atau mengangkat beban 20 kg selama 2-3 menit dapat meningkatkan tekanan diastolik sampai 30 mmHg hal ini akan meningkatkan kerja jantung (Wibowo et al. 2017)

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan secara langsung (tatap muka) dengan pesertanya atlet muda bolabasket Kepahiang. Kegiatan yang dilakukan yaitu pelatihan latihan beban (weight training) kepada atlet muda bolabasket Kepahiang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Memberikan pengetahuan dan informasi tentang Pelatihan Latihan Beban Terhadap Atlet Muda Bolabasket Kabupaten Kepahiang.

Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berupa pemberian penguatan program latihan yaitu :

Hari / Tanggal : Rabu, 27 Desember 2023
Jam : 08.00 s/d selesai
Alamat : Kabupaten Kepahiang.

Beberapa persiapan sebelum pelaksanaan kegiatan dilakukan untuk mendukung kelancaran kegiatan sebagai berikut :

1. Melakukan survey awal di pengurus PERBASI Kepahiang terkait apa permasalahan yang perlu dibenahi dan dapat dijangkau oleh tim dosen untuk penyelesaiannya.
2. Wawancara langsung dengan pelatih apa saja kelebihan dan kekurangan pada atlet.
3. Memperoleh hasil investigasi masalah dan melakukan diskusi dengan tim dosen Pendidikan Jasmani Universitas Dehasen Bengkulu.
4. Menetapkan jenis kegiatan pengabdian dan mengajukan surat tugas kepada LPPM dan mengajukan anggaran dana.
5. Berkoordinasi dengan Ketua Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia (PERBASI) di Kepahiang
6. Eksekusi kegiatan dengan susunan acara:
 - a. Pembukaan
 - b. Kata sambutan dari pelatih bolabasket Kepahiang.
 - c. Kata sambutan dari perwakilan tim kegiatan pengabdian.
 - d. Doa.
 - e. Penyampaian materi tentang sosialisasi pelatihan latihan beban oleh Bapak Deffri Anggara, M.Pd.
 - f. Menjelaskan Bench Press dan Leg Press pada atlet.
 - g. Diskusi tanya jawab
 - h. Mempraktekkan latihan beban Bench Press dan Leg Press pada atlet
 - i. Penutup dan foto bersama peserta sosialisasi

Sasaran

Peserta kegiatan ini adalah 10 atlet Kepahiang. Mereka menjadi sasaran kegiatan dengan pertimbangan bahwa mereka adalah pelaku bolabasket.

Hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut :

1. Peserta kegiatan memperoleh pemahaman tentang latihan beban.
2. Peserta kegiatan memperoleh pemahaman dan mempraktekkan latihan bench press.
3. Peserta kegiatan memperoleh pemahaman dan mempraktekkan latihan leg press.
4. Peserta memperoleh informasi cara melakukan latihan beban
5. Pengurus tim atlet muda bolabasket Kepahiang mengadakan kolaborasi dengan Prodi Pendidikan

Jasmani Universitas Dehasen Bengkulu untuk menyukseskan rencana kegiatan tersebut.

Pembahasan (Evaluasi Kegiatan)

Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilihat dari 3 aspek, yakni pra-kegiatan, proses kegiatan, dan pasca kegiatan. Pada pra-kegiatan, pihak pengurus menyambut dengan baik dimana pada pra kegiatan pelatih terang-terangan memberikan informasi mengenai kelebihan dan kekurangan atlet muda Kepahiang. Pada prosesnya, kegiatan berlangsung dengan lancar, penyampaian sosialisasi berlangsung fokus dan terarah, peserta terlihat semangat dan antusias dalam ajang diskusi dan mempraktekkan langsung latihan beban (weight training)

Dokumentasi

Adapun dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat di Kabupaten Kepahiang ini antara lain sebagai berikut:

Hari/tanggal : Rabu, 27 Desember 2023

Alamat : Kabupaten Kepahiang.

Tema : Pelatihan Latihan beban (Weight Training) Terhadap Atlet Muda Bolabasket Kabupaten Kepahiang



Gambar 1. Foto Bersama Atlet Muda Kepahiang dan Pengarahan sebelum Latihan Beban



Gambar 2. Latihan Bench Press



Gambar 3. Latihan Leg Press

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Berdasarkan capaian hasil kegiatan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian pada atlet muda bolabasket Kepahiang ini memiliki manfaat yang besar bagi atlet, pelatih dan pengurus PERBASI Kepahiang tersebut dalam mengembangkan potensi atlet-atlet. Selain teknik yang semakin diasah juga pemberian latihan beban (weight training).
2. Untuk Prodi Pendidikan Jasmani sendiri, selain sebagai salah satu perwujudan tridharma perguruan tinggi di masyarakat, kegiatan ini juga adalah sebagai salah satu wadah bagi tim dosen untuk menyalurkan ilmu yang dimiliki untuk masyarakat melalui penguatan latihan beban.

Saran

Kegiatan ini memerlukan kolaborasi yang aktif dengan masyarakat dan pengurus PERBASI Kepahiang. Melalui kegiatan ini atlet-atlet muda bolabasket Kepahiang antusias terhadap kegiatan pelatihan latihan beban.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terlaksananya kegiatan Pengabdian masyarakat ini, tidak terlepas dari bantuan dan kerja sama banyak pihak, kami mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung kegiatan pengabdian kepada masyarakat disampaikan kepada Universitas Dehasen Bengkulu Khususnya Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mulyawan. 2019. "View of The Effect of Learning Using Mini Size Balls on Basketball Dribble Skills." 2019. <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/jpress/article/view/560/353>.
- Bella, Audy K., Hedison Polii, and Herlina I. S. Wungow. 2021. "Pengaruh Latihan Resisten Terhadap Kepadatan Tulang." *EBiomedik* 9 (2): 229–39. <https://doi.org/10.35790/EBM.V9I2.31799>.
- Manansang, Griffita R., Jimmy F. Rumampuk, and Maya E. W. Moningka. 2018. "Perbandingan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Olahraga Angkat Berat." *EBiomedik* 6 (2). <https://doi.org/10.35790/EBM.V6I2.21585>.
- Nickevin, Ricky, and Yanti Puspita Sari. 2021. "PENGARUH LATIHAN DRIBBLING DENGAN MODEL BERMAIN TERHADAP HASIL DRIBBLING PERMAINAN BOLA BASKET." *Jurnal Edukasimu* 1 (3): 2021–22. <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/44>.
- Rezky, Ade. 2019. "Latihan Beban Dengan Sistem Set Berpengaruh terhadap Kemampuan Angkatan Snatch Angkat Besi." *Jurnal Patriot* 1 (3): 866–75. <https://doi.org/10.24036/PATRIOT.V1I3.354>.
- Rustanto, Heri. 2015. "HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN DAN KELINCAHAN TUBUH TERHADAP HASIL DRIBBLE BOLA PADA PERMAINAN BOLA BASKET." *Jurnal Pendidikan Olah Raga* 4 (2): 144–56. <https://doi.org/10.31571/JPO.V4I2.83>.
- Wibowo, Kristianto, Kristianto Wibowo, M. Furqon Hidayatullah, and Kiyatno Kiyatno. 2017. "Evaluasi Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Basket Di Kabupaten Magetan." *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* 7 (1): 9–15. <https://doi.org/10.15294/miki.v7i1.9520>.