

PERENCANAAN LATIHAN

Oleh: Budi Aryanto

Pengaturan atau pengorganisasian latihan praktek dianggap perlu dilakukan karena alasan-alasan sebagai berikut:

1. Menjamin penggunaan waktu yang tersedia secara efisien.
2. Menjamin pengolahan seluruh bahan latihan permainan dari tingkat ke tingkat dan bagian demi bagian secara teratur.

Tanpa perencanaan yang teliti dan terperinci, beberapa bagian atau tingkatan permainan bolabasket mungkin terlupakan, yang akan mengakibatkan banyak kesalahan dalam suatu pertandingan.

3. Menuntun keteraturan proses peningkatan latihan yang akan mencapai taraf kesigapan fisik, mental, dan keterampilan tertinggi pada waktu diperlukan untuk pertandingan atau kejuaraan.
4. Meniadakan tekanan latihan yang berlebih-lebihan hanya untuk satu bagian saja dari permainan. Gejala yang wajar dalam memberikan tekanan berlebih pada unsur penyerangan, harus diimbangi dengan penyediaan waktu yang cukup untuk latihan pertahanan.
5. Dapat untuk mengatur minat para pemain sebaik-baiknya. Latihan yang singkat tetapi teratur lebih efektif dari pada latihan-latihan yang terlalu lama. Jika tidak ada perencanaan, maka ada kecenderungan latihan menjadi lama dan membosankan.
6. Hasil penilaian. Pelaksanaan latihan dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk menyusun rencana dan program latihan selanjutnya.

Pencatatan dari seluruh proses latihan dapat mengungkapkan tentang kekuatan atau kelemahan, baik secara persorangan maupun beregu. Sehingga memungkinkan penyempurnaan proses pelaksanaan latihan-latihan yang akan datang.

Untuk dapat merencanakan bentuk latihan yang merupakan bagian dari pelaksanaan program latihan berdasarkan sasaran, maka pelatih harus mengetahui terlebih dahulu beberapa syarat pokok. Dengan tidak mempersoalkan ada tidaknya alat-alat dan tempat latihan, maka syarat-syarat pokok yang harus diketahui adalah:

1. Berapa waktu tersedia untuk latihan, yaitu jarak waktu antara akan dimulainya latihan yang pertama dan saat akan dilakukannya pertandingan pertama, kedua, dan seterusnya.
2. Berapa banyak waktu kesediaan para pemain yang akan dilatih.

RENCANA INDUK LATIHAN

1. Pembinaan fisik
2. Keterampilan dasar permainan

Operan, menggiring, menembak, olah kaki, *rebound*, *individual offense*, & *individual defense*.

3. Pembinaan penyerangan dan pertahanan regu
 - a. Dua penyerang tanpa lawan, dengan 1 dan 2 lawan.
 - b. Tiga penyerang tanpa lawan, dengan 1, 2, dan 3 lawan.
 - c. Empat penyerang tanpa lawan, dengan 1, 2, 3, dan 4 lawan.
4. Penyerangan kelimaan
 - a. Penyerangan $\frac{1}{2}$ lapangan menghadapi pertahanan man to man.
 - 1) Tanpa lawan.
 - 2) Dengan lawan yang berjaga longgar, rapat dengan atau tanpa ganti jaga (*switch* atau *change*).
 - b. Penyerangan menghadapi *pressure defense*.
 - c. *Fast break*.
 - d. Penyerangan dari *jump ball*.
 - e. Penyerangan dari tembakan hukuman.

- f. Penyerangan dari *out of bond*.
- 5. Pertahanan (cara melakukan)
 - a. Pertahanan *man to man*, tanpa dan dengan *switching*.
 - b. Pertahanan berbagai bentuk *zone (zone defenses)*.
 - c. Pertahanan menghadapi *fast break*.
 - d. Pertahanan *pressure*.
- 6. Cara melakukan pembekuan permainan (*freezing the ball*).
- 7. Bentuk dan gaya-gaya permainan khusus.

RENCANA LATIHAN MINGGUAN

- 1. Pembinaan fisik.
- 2. Keterampilan dasar permainan.
 - a. Operan
 - b. Menembak
 - c. Menggiring
 - d. Olah kaki
 - e. Rebound
 - f. Individual offense
- 3. Dasar penyerangan regu.
- 4. Fast break, taraf penyerangan di lapangan depan.
- 5. Dasar pertahanan beregu.

RENCANA LATIHAN HARIAN

- 15.50-16.00 Pemanasan stretching/penguluran otot-otot.
- 16.00-16.10 Pemanasan dengan olah kaki, merubah arah.
- 16.10-16.20 Tembakan lay up
- 16.20-16.30 Jump shooting.

- 16.30-16.45 Pembinaan fisik
- 16.45-16.55 Defensif rebound
- 16.55-17.05 Fast break 2 lawan 1, di lapangan depan.
- 17.05-17.15 Penyerangan kelimaan melawan pertahanan man to man, tanpa penjaga.
- 17.15-17.25 Pertahanan regu menghadapi serangan set offense.
- 17.25-17.35 Permainan setengah lapangan.
- 17.35-17.45 Free throw
- 17.45-17.50 Petunjuk-petunjuk khusus bagi beberapa pemain.

Dengan pelaksanaan latihan yang sesuai dengan rencana latihan harian yang berpedoman pada rencana mingguan dan rencana mingguan yang bersumber pada rencana induk latihan, maka tugas latihan dapat dikendalikan dan mengarah kepada sasaran yang telah ditetapkan dalam rencana induk latihan. Inilah yang harus menjadi kebiasaan kerja sehari-hari bagi para pelatih bolabasket.

RINCIAN RENCANA INDUK LATIHAN KE DALAM TUGAS LATIHAN

Kembali kepada soal penyusunan rencana induk latihan, maka pelatih haruslah pandai menyusun bahan-bahannya sendiri, yang ada kaitannya dengan sistem penyerangan dan sistem pertahanan yang telah ditetapkan dengan memperhitungkan sejumlah waktu yang tersedia. Pada dasarnya setiap rencana induk latihan harus mengandung unsur-unsur yang utama bagi kelengkapan teknis seorang pemain bolabasket.

Unsur-unsur teknis itu adalah:

1. Pembinaan kualitas fisik pemain (lihat conditioning)
2. Penggembleran ke arah penguasaan keterampilan dasar permainan.
3. Penggembleran ke arah kemampuan melakukan berbagai penyerangan taktis, baik individu maupun beregu.

4. Penggembleran kea rah kemampuan melakukan berbagai cara pertahanan yang mujarab melawan berbagai macam sistem serangan.

Dalam batas jumlah waktu rencana induk latihan yang tersedia, bagilah sejumlah waktu menurut perbandingan keperluan tiap-tiap unsur. Untuk menjamin terlaksananya keempat unsur tersebut lebih terperinci, maka sejumlah waktu latihan yang tersedia itupun dibagi lagi dalam rencana latihan mingguan. Dari rencana latihan mingguan yang mudah dikontrol ditetapkanlah rencana volume tugas latihan harian.