

# STRENGTH AND CONDITIONING BASKETBALL PERBASI KABUPATEN JEMBRANA

Gede Eka Budi Darmawan<sup>1</sup>, I Ketut Sudiana<sup>2</sup>, Hendra Mashuri<sup>3</sup>, I Putu Agus Dharma Hita<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan FOK Undiksha; <sup>2</sup>Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan FOK Undiksha; <sup>3</sup>Jurusan Pendidikan Olahraga FOK Undiksha; <sup>4</sup>Jurusan Pendidikan Olahraga FOK Undiksha

Email: eka.budi.darmawan@undiksha.ac.id

## ABSTRACT

*The "Strength and Conditioning Basketball PERBASI Kabupaten Jembrana" program aimed to enhance the physical fitness and conditioning of basketball athletes and coaches in Jembrana, Bali. This community service initiative addressed the lack of structured strength and conditioning programs in the region, providing participants with theoretical knowledge and practical training on strength, endurance, and speed for basketball. The program improved participants' understanding of proper recovery and nutrition, while also fostering better collaboration between athletes and coaches. Observations from the speakers indicated significant improvement in participants' skills and understanding, with positive feedback reflecting the program's success in elevating local basketball standards.*

**Keywords:** strength, conditioning, basketball, training, recovery

## ABSTRAK

Program "Strength and Conditioning Basketball PERBASI Kabupaten Jembrana" bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik serta kondisi para atlet dan pelatih bola basket di Jembrana, Bali. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mengatasi kurangnya program latihan fisik yang terstruktur di daerah tersebut, dengan memberikan pengetahuan teoretis dan pelatihan praktis mengenai kekuatan, daya tahan, dan kecepatan dalam bola basket. Program ini meningkatkan pemahaman peserta tentang pemulihan dan nutrisi yang tepat, serta memperkuat kolaborasi antara atlet dan pelatih. Berdasarkan pengamatan narasumber, terjadi peningkatan signifikan dalam keterampilan dan pemahaman peserta, dengan umpan balik positif yang mencerminkan keberhasilan program dalam meningkatkan standar bola basket lokal.

**Kata kunci:** kekuatan, kondisi fisik, bola basket, pelatihan, pemulihan

## PENDAHULUAN

Olahraga bola basket di Kabupaten Jembrana, Bali, telah menunjukkan perkembangan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Munculnya minat yang besar di kalangan anak muda serta peningkatan prestasi di berbagai tingkat kompetisi lokal menunjukkan potensi yang harus terus dibina dan dikembangkan. Namun, dalam upaya meningkatkan performa atlet dan tim secara berkesinambungan, ada kebutuhan yang mendesak untuk memberikan perhatian khusus pada aspek *strength and conditioning* (Iqbal, Abdurrahman, & Ifwandi, 2015). Komponen ini memainkan peran penting dalam meningkatkan kebugaran fisik, kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan daya ledak yang merupakan elemen krusial dalam permainan bola basket modern.

Salah satu masalah yang dihadapi oleh banyak atlet dan pelatih di daerah ini adalah

kurangnya pengetahuan mendalam dan sistematis terkait program *strength and conditioning* yang efektif (Nickevin, 2021). Banyak tim lokal masih terjebak dalam metode latihan yang konvensional, yang sering kali tidak sejalan dengan tuntutan fisik dari kompetisi bola basket saat ini. Di sisi lain, pentingnya latihan yang terstruktur dengan baik untuk mencegah cedera dan mempercepat pemulihan pasca-pertandingan juga sering kali diabaikan. Kondisi ini menyebabkan banyaknya cedera pada atlet, yang pada akhirnya mempengaruhi performa mereka secara keseluruhan (Setiawan, 2022).

Kegiatan ini hadir untuk menjawab permasalahan tersebut dengan mengajak atlet dan pelatih di Kabupaten Jembrana untuk meningkatkan pemahaman mereka terkait program latihan fisik yang tepat. Dengan menghadirkan narasumber yang merupakan staf

kepelatihan dari tim bola basket profesional, Bali United Basketball, yaitu Coach I Gusti Rusta Wijaya dan Coach Asep Nugroho, kegiatan ini diharapkan dapat memberikan wawasan praktis yang aplikatif, berbasis pada pengalaman di tingkat profesional. Kolaborasi antara Universitas Pendidikan Ganesha dan Perbasi Kabupaten Jembrana merupakan langkah strategis untuk membangun kapasitas atlet dan pelatih lokal agar mampu bersaing di tingkat yang lebih tinggi.

Selain itu, isu penting lainnya yang diangkat adalah kurangnya pemahaman mengenai pentingnya periodisasi latihan dan nutrisi dalam pembentukan performa puncak. Banyak atlet muda yang masih belum memahami pentingnya *recovery*, sehingga risiko overtraining dan burnout menjadi lebih tinggi (Rubiana, 2017). Oleh karena itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk memperkenalkan konsep modern dalam pelatihan olahraga yang tidak hanya fokus pada peningkatan kekuatan dan daya tahan, tetapi juga mencakup pemeliharaan keseimbangan tubuh dan mental melalui manajemen yang tepat.

Secara keseluruhan, kegiatan ini tidak hanya menjadi solusi atas permasalahan yang dihadapi oleh atlet dan pelatih di Kabupaten Jembrana, tetapi juga menjadi jembatan untuk membangun fondasi yang kuat dalam pengembangan basket di wilayah ini.

## **METODE**

Kegiatan "Strength and Conditioning Basketball PERBASI Kabupaten Jembrana" ini dirancang sebagai langkah strategis untuk membina para atlet dan pelatih di Kabupaten Jembrana melalui pendekatan ilmiah dan praktik yang relevan. Acara ini tidak hanya berfokus pada penyampaian materi teoretis, tetapi juga melibatkan sesi praktek langsung agar peserta dapat langsung menerapkan konsep-konsep *strength and conditioning* yang dipelajari dalam konteks olahraga bola basket. Dalam rangkaian kegiatan, peserta akan mendapatkan wawasan dari para pakar di

bidang bola basket profesional, dilanjutkan dengan simulasi latihan untuk meningkatkan pemahaman mereka terhadap materi yang disampaikan. Untuk memastikan kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan efektif, metode yang digunakan disusun secara terstruktur.

Metode kegiatan dalam pengabdian masyarakat ini melibatkan beberapa tahapan yang dirancang untuk memastikan transfer ilmu yang maksimal kepada para peserta. Kegiatan dilakukan secara komprehensif, mulai dari penyampaian teori hingga implementasi praktis, dengan pendekatan partisipatif yang mendorong keterlibatan aktif dari peserta.

### **1. Pembukaan dan Penyampaian Sambutan**

Kegiatan diawali dengan pembukaan resmi yang dipimpin oleh Ketua Panitia Pelaksana, Bapak Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or. Pembukaan ini bertujuan untuk memberikan pengantar kepada seluruh peserta tentang tujuan dan pentingnya pelatihan ini bagi peningkatan kualitas atlet dan pelatih di Kabupaten Jembrana. Setelah itu, acara dibuka secara resmi oleh Bapak Ketua PERBASI Kabupaten Jembrana yang pada saat itu diwakili oleh I Wayan Putra Mahardika, S.Sos., MM.

**2. Penyampaian Materi Teori** Setelah pembukaan, sesi berikutnya adalah penyampaian materi oleh kedua narasumber, yaitu Coach I Gusti Rusta Wijaya dan Coach Asep Nugroho dari Bali United Basketball. Pada tahap ini, narasumber memberikan penjelasan mengenai konsep dasar *strength and conditioning* yang berfokus pada aspek fisik yang sangat penting dalam olahraga bola basket, seperti kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan kecepatan. Teknik-teknik yang akan digunakan mencakup kombinasi dari metode ceramah, presentasi dengan slide PowerPoint, dan penggunaan grafik atau diagram yang menggambarkan periodisasi latihan dan program kebugaran yang efektif.

**3. Sesi Praktik** Setelah sesi teori, para peserta diberikan kesempatan untuk langsung mempraktikkan apa yang telah dipelajari.

Dalam sesi ini, narasumber memimpin simulasi latihan yang melibatkan program *strength and conditioning* secara langsung di lapangan. Teknik yang digunakan melibatkan metode demonstrasi dan latihan kelompok. Peserta dibagi ke dalam beberapa kelompok, di mana masing-masing kelompok akan didampingi oleh narasumber untuk melaksanakan latihan fisik yang terstruktur, seperti latihan kekuatan (*strength training*), latihan ketahanan (*endurance training*), dan latihan kecepatan (*speed drills*).

4. **Diskusi dan Evaluasi** Di akhir sesi praktek, dilakukan sesi diskusi dan evaluasi bersama. Para peserta diberi kesempatan untuk bertanya seputar tantangan yang mereka hadapi dalam mengimplementasikan program *strength and conditioning* di tim masing-masing. Narasumber juga memberikan evaluasi terhadap pelaksanaan latihan yang dilakukan oleh peserta selama sesi praktek, serta memberikan saran-saran yang bersifat aplikatif agar program ini dapat diterapkan secara berkelanjutan di lapangan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan "**Strength and Conditioning Basketball PERBASI Kabupaten Jembrana**" yang dilaksanakan pada Sabtu, 21 September 2024, di Gor Kresna Jvara, Jembrana, Bali, berjalan dengan lancar dan berhasil mencapai tujuan utama dalam meningkatkan pemahaman serta keterampilan peserta terkait program *strength and conditioning* untuk bola basket. Berdasarkan pengamatan dari narasumber, Coach I Gusti Rusta Wijaya dan Coach Asep Nugroho, terdapat beberapa poin penting yang menjadi hasil dari pelaksanaan kegiatan ini:

1. **Peningkatan Pemahaman Teoretis** Dari hasil pengamatan selama sesi teori, sekitar **85%** peserta menunjukkan peningkatan pemahaman terkait konsep dasar *strength and conditioning* dalam olahraga bola basket. Hal ini terlihat dari interaksi aktif peserta selama penyampaian materi, di mana

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi perangkat audio-visual seperti proyektor dan laptop untuk menyampaikan materi teori. Selain itu, bola basket, beban tangan, serta peralatan latihan fisik lainnya digunakan dalam sesi praktek untuk memperagakan teknik *strength and conditioning*.

Teknik analisis yang digunakan untuk menilai keberhasilan kegiatan adalah melalui pengamatan langsung selama sesi praktek. Para pelatih dan narasumber melakukan observasi terhadap cara peserta menerapkan teknik yang diajarkan dan mencatat kemajuan serta kekurangan yang perlu diperbaiki. Selain itu, dilakukan survei sederhana di akhir kegiatan untuk mengukur pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan dan efektivitas sesi praktek.

Melalui metode yang terstruktur ini, diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat memberikan manfaat langsung kepada para atlet dan pelatih dalam meningkatkan kinerja fisik serta mencegah cedera dalam kompetisi bola basket.

mereka mengajukan pertanyaan yang relevan serta memberikan tanggapan positif terhadap materi yang disampaikan oleh narasumber. Peserta menjadi lebih memahami pentingnya pengelolaan kebugaran fisik yang terstruktur, terutama dalam meningkatkan performa dan mencegah cedera.

2. **Penerapan Praktik yang Baik** Selama sesi praktek, narasumber mencatat bahwa sekitar **75%** peserta mampu menerapkan teknik latihan fisik dengan baik sesuai dengan instruksi yang diberikan. Beberapa teknik dasar seperti *strength training* (latihan kekuatan), *speed drills* (latihan kecepatan), dan *endurance training* (latihan ketahanan) dilakukan dengan disiplin dan sesuai dengan standar yang ditetapkan oleh narasumber. Namun, terdapat **25%** peserta yang masih perlu perbaikan dalam hal teknik, terutama

dalam hal koordinasi gerakan dan pengaturan intensitas latihan.

3. **Kesadaran Akan Pentingnya Pemulihan dan Nutrisi** Salah satu aspek penting yang diangkat dalam kegiatan ini adalah pentingnya *recovery* dan nutrisi yang tepat dalam mendukung program *strength and conditioning*. Berdasarkan pengamatan narasumber, sekitar **80%** peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik terkait pentingnya periode pemulihan dan manajemen nutrisi. Banyak peserta yang menyatakan bahwa sebelum mengikuti kegiatan ini, mereka sering mengabaikan pentingnya pemulihan yang cukup setelah latihan berat.
4. **Tingkat Keterlibatan Aktif** Keterlibatan aktif peserta selama seluruh rangkaian kegiatan, baik teori maupun praktek, dinilai sangat tinggi. Narasumber mencatat bahwa sekitar **90%** peserta sangat antusias dan bersemangat dalam mengikuti seluruh sesi. Hal ini tercermin dari partisipasi aktif mereka dalam latihan praktek serta diskusi yang berlangsung selama sesi evaluasi dan tanya jawab. Antusiasme ini menunjukkan adanya kesadaran yang lebih tinggi dari peserta tentang pentingnya program latihan fisik yang baik dan benar untuk meningkatkan performa bola basket.
5. **Peningkatan Kolaborasi antara Atlet dan Pelatih** Salah satu hasil signifikan dari

kegiatan ini adalah terciptanya kolaborasi yang lebih baik antara atlet dan pelatih. Sekitar **70%** peserta yang terdiri dari pelatih mengungkapkan bahwa mereka mendapatkan wawasan baru yang dapat diimplementasikan dalam program latihan tim mereka. Mereka juga merasa lebih percaya diri dalam merancang program latihan fisik yang terstruktur dan sesuai dengan kebutuhan fisik para atlet mereka.

6. **Feedback dari Peserta** Berdasarkan survei sederhana yang dilakukan setelah kegiatan, **95%** peserta memberikan umpan balik positif terhadap materi dan pelaksanaan kegiatan ini. Peserta mengungkapkan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat dan membuka wawasan mereka terkait aspek *strength and conditioning* dalam olahraga bola basket. Beberapa peserta juga menyarankan agar kegiatan serupa diadakan secara berkala untuk memperdalam ilmu dan meningkatkan keterampilan mereka lebih lanjut.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil meningkatkan kapasitas para atlet dan pelatih di Kabupaten Jembrana dalam hal pengelolaan kebugaran fisik, serta memberikan mereka dasar yang kuat untuk menerapkan program latihan yang lebih baik dalam jangka panjang.

Dokumentasi dari kegiatan ini disajikan pada gambar sebagai berikut:





Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

Pelaksanaan upaya strategis untuk meningkatkan kualitas dan performa atlet bola basket di Kabupaten Jembrana. Dalam konteks olahraga bola basket modern, aspek fisik seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan fleksibilitas menjadi faktor krusial yang tidak dapat diabaikan. Oleh karena itu, program *strength and conditioning* yang terencana dan sistematis memainkan peran penting dalam membentuk atlet yang tidak hanya kuat secara fisik tetapi juga mampu menghindari cedera selama pertandingan. Dengan menghadirkan pelatih profesional dari Bali United Basketball, kegiatan ini bertujuan untuk mengedukasi serta memberikan pelatihan langsung kepada para atlet dan pelatih di daerah, sehingga mereka dapat menerapkan prinsip-prinsip kebugaran fisik yang efektif dalam program latihan sehari-hari.

Dalam bola basket, atlet dihadapkan pada intensitas tinggi, baik dalam hal pergerakan eksplosif seperti melompat, sprint, dan melakukan perubahan arah yang cepat (AWANGGA, 2023). Tanpa latihan fisik yang memadai, risiko cedera seperti ketegangan otot, keseleo, dan cedera ligamen akan meningkat (Badaruddin, Abduloh, & Aminudin, 2022). Kegiatan ini memberikan pemahaman kepada peserta mengenai bagaimana latihan kekuatan yang fokus pada otot-otot utama seperti kaki, bahu, dan inti tubuh dapat memperkuat postur atlet dan meningkatkan daya tahan mereka

selama bermain (Ali, 2018). Pengetahuan ini menjadi dasar penting bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang sesuai untuk timnya.

Selain aspek kekuatan, pelatihan ini juga membahas pentingnya latihan daya tahan (*endurance*) dan kecepatan (*speed training*) dalam permainan bola basket (Reswari, 2021). Atlet yang memiliki daya tahan fisik yang baik dapat tetap konsisten sepanjang pertandingan, yang sangat penting terutama dalam kompetisi yang panjang dan penuh tekanan. Sementara itu, kecepatan merupakan salah satu keunggulan kompetitif dalam bola basket, karena kemampuan untuk berakselerasi dan bergerak cepat di lapangan sering kali menjadi penentu keberhasilan dalam mencetak poin atau bertahan (Wicaksono & Himawanto, 2021). Oleh karena itu, sesi praktek yang dilaksanakan selama kegiatan ini fokus pada bagaimana atlet dapat meningkatkan daya tahan dan kecepatan mereka melalui latihan yang tepat, seperti *sprint drills* dan *interval training*.

Aspek pemulihan dan nutrisi juga menjadi pembahasan penting dalam kegiatan ini. Dalam pembinaan atlet, sering kali fokus hanya tertuju pada intensitas latihan tanpa mempertimbangkan pentingnya periode pemulihan yang cukup (Rubiana, 2017). Padahal, pemulihan yang baik, termasuk tidur yang cukup dan manajemen nutrisi yang tepat, adalah kunci untuk mencegah overtraining dan

cedera. Kegiatan ini memberikan penekanan pada perlunya waktu pemulihan yang terencana, serta pengaturan nutrisi yang mendukung proses pemulihan otot setelah latihan berat. Edukasi ini diharapkan dapat mengubah paradigma pelatih dan atlet yang sebelumnya mungkin menganggap remeh aspek pemulihan dalam siklus latihan mereka.

Dalam konteks lokal Kabupaten Jembrana, kegiatan ini tidak hanya memberikan dampak pada peningkatan performa individu atlet tetapi juga pada pengembangan komunitas bola basket secara keseluruhan. Salah satu masalah yang sering dihadapi oleh daerah adalah kurangnya akses terhadap pelatih profesional dan program pelatihan yang terstruktur. Melalui kegiatan ini, kolaborasi antara Universitas Pendidikan Ganesha dan PERBASI Kabupaten Jembrana memberikan kesempatan bagi pelatih lokal untuk belajar langsung dari para ahli dan menerapkan metode latihan yang telah terbukti di tingkat profesional. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kapasitas pelatih lokal dalam merancang dan mengimplementasikan program *strength and conditioning* yang efektif bagi para atlet di Jembrana.

Lebih lanjut, pentingnya kolaborasi antara atlet dan pelatih dalam mencapai tujuan kebugaran juga dibahas selama kegiatan ini. Sering kali dalam proses latihan, ada ketidakcocokan antara harapan pelatih dan pemahaman atlet mengenai tujuan dari setiap latihan yang dilakukan. Oleh karena itu, komunikasi yang baik antara pelatih dan atlet dalam menyusun program kebugaran menjadi sangat penting. Kegiatan ini mendorong adanya dialog terbuka antara kedua belah pihak sehingga program yang dijalankan dapat lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan spesifik setiap atlet.

Secara keseluruhan, kegiatan "Strength and Conditioning Basketball PERBASI Kabupaten Jembrana" tidak hanya berhasil memberikan pengetahuan teknis mengenai kebugaran fisik tetapi juga memperkuat sinergi

antara pelatih, atlet, dan komunitas bola basket di Kabupaten Jembrana. Dengan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya *strength and conditioning*, diharapkan program-program latihan fisik di masa mendatang dapat menjadi lebih efektif, berkelanjutan, dan menghasilkan atlet-atlet bola basket yang berprestasi tinggi.

## SIMPULAN

Kegiatan "Strength and Conditioning Basketball PERBASI Kabupaten Jembrana" berhasil memberikan pemahaman mendalam kepada para atlet dan pelatih mengenai pentingnya *strength and conditioning* dalam meningkatkan performa bola basket serta mencegah cedera. Berdasarkan hasil pengamatan narasumber, terdapat peningkatan signifikan dalam pemahaman teoretis dan kemampuan praktis peserta, dengan mayoritas peserta mampu menerapkan teknik latihan fisik dengan baik. Selain itu, kesadaran akan pentingnya pemulihan dan nutrisi yang tepat juga mengalami peningkatan, yang merupakan langkah penting dalam menjaga kebugaran fisik secara optimal. Kegiatan ini juga memperkuat kolaborasi antara pelatih dan atlet di Kabupaten Jembrana, serta menciptakan kesempatan bagi pelatih lokal untuk menerapkan metode pelatihan yang lebih profesional. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif dalam mendukung pengembangan komunitas bola basket di daerah Jembrana melalui peningkatan kualitas pelatihan fisik dan pembinaan atlet yang lebih terarah.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ali, M. (2018). Meningkatkan Pembelajaran Chest Pass Melalui Media Simpai Dalam Permainan Bola Basket Siswa Kelas Xiips Sma Negeri 1 Kuok Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 2(2), 533–544.
- AWANGGA, L. G. (2023). *PERBANDINGAN LATIHAN FOOTWORK MENGGUNAKAN CONE DENGAN LATIHAN FOOTWORK MENGGUNAKAN LADDER DRILL TERHADAP KELINCAHAN PADA*

*PERMAINAN BOLA BASKET  
(Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler  
Bola Basket SMA Negeri 2 Ciamis).  
Universitas Siliwangi.*

- Badaruddin, M. A., Abduloh, & Aminudin, R. (2022). Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Ketepatan Teknik Shooting (Free Throw) Permainan Bola Basket. *Jurnal Porkes*, 5(2), 369–377. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.6386>
- Iqbal, K., Abdurrahman, A., & Ifwandi. (2015). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Jump Shoot Dalam Permainan Bola Basket Pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 1(114–120). Retrieved from <http://www.jim.unsyiah.ac.id/penjaskesrek/article/view/1430>
- Nickevin, R. (2021). Pengaruh Latihan Dribbling Dengan Model Bermain Terhadap Hasil Dribbling Permainan Bola Basket. *Jurnal Edukasimu*, 1(3).
- Reswari, A. (2021). Efektivitas permainan bola basket modifikasi terhadap kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 17–29. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i1.1182>
- Rubiana, I. (2017). Pengaruh pembelajaran shooting (free throw) dengan alat bantu rentangan tali terhadap hasil shooting (free throw) dalam permainan bola basket. *Jurnal Siliwangi: Seri Pendidikan*, 3(2).
- Setiawan, V. (2022). Pengaruh Modifikasi Permainan Bola Basket Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Siswa. *J-KIP (Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan)*, 3(3), 538. <https://doi.org/10.25157/j-kip.v3i3.8966>
- Wicaksono, H. A., & Himawanto, W. (2021). Survei Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bola Basket Pada UKM Basket Nusantara Tim Putra Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2021. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains Dan Pembelajaran*, 1(1), 348–356. <https://doi.org/10.29407/seinkesjar.v1i1.1251>