

***Stretching* Efektif Pada Permainan Bola Basket**

Muhammad Fakhrrur Rozi¹, Ronni Yenes², Sari Mariati³, Suci Nanda Sari⁴, Desi Purnama Sari⁵,
Nisa Aldani⁶, Yogi Arnaldo Putra⁷
Muhammadfakhrrurozi@fik.unp.ac.id

Abstrak

Permasalahan saat ini pengetahuan mengenai cara terbaik dalam persiapan pertandingan adalah bagaimana seorang atlet melakukan pemanasan sebelum pertandingan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kegiatan sosialisasi bekerjasama dengan PERBASI Kabupaten Solok yang diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam peningkatan kualitas proses latihan khususnya dalam setiap program bola basket. Dengan adanya sosialisasi *stretching* efektif dalam permainan bola basket di rasa tepat sebagai hal yang bermanfaat dan memberikan kontribusi kepada ekstrakurikuler sekolah mitra khususnya SMP Negeri 20 Selayo dengan jumlah 28 atlet atau siswa. Adapun hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah adanya peningkatan pemahaman baru yang berorientasi kepada pemahaman tentang pelaksanaan pemanasan (*stretching*) yang efektif dilakukan pada atlet atau siswa sekolah menengah pertamasebelum melakukan permainan olahraga apalagi berhadapan pada saat pertandingan, peningkatan kemampuan atlet atau siswa dalam permainan kecil bolabasket menggunakan *Dribble Knockout*, *line tiggy*, *Team Dribble Relays* (*Speed Dribble & Ball Handling*), *Bull in the ring*, *4 Pass to Score*. Dari hasil tersebut pada pelaksanaannya dapat ditarik kesimpulan bahwa sosialisasi antusias siswa pada pelaksanaan dengan menggunakan *stretching* efektif lebih dari 90% mengikuti dengan baik. Pada permainan bola basket bagi siswa SMP dinilai baik dapat dicerna dan efektif, serta respon Tanya jawab dilakukan dengan serius. Rekomendasi bagi siswa pada sekolah lain selama mengikuti kegiatan bisa memberikan respon positif sehingga ini baik dilaksanakan pada tingkat usia 13-15 tahun.

Kata Kunci: *Stretching* Efektif, Bola Basket, Olahraga

Abstrak

This community service activity is a socialization activity in collaboration with PERBASI Solok Regency which is expected to contribute to improving the quality of the learning process, especially in sports subjects. With the dynamic stretching socialization in the basketball game, it is felt appropriate as a useful thing and contributing to partner schools especially SD Negeri 20 Selayo. As for the results of this community service activity is an increase in new understanding oriented to the understanding of the implementation of dynamic warming (stretching) in elementary school students before doing sports, increasing student ability in small basketball games namely line tiggy, Dribble Knockout, Team Dribble Relays (Team Dribble Relays (Speed Dribble & Ball Handling), 4 Pass to Score, Bull in the ring. Based on these results it can be concluded that the socialization of dynamic stretching in basketball games for elementary students is considered good and effective, and the students' responses during the activity give a positive response.

Keywords: Dynamic *Stretching*, Basketball, Sports

Journal Pamungkas

Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga

Artikel disubmit tanggal: 02 Maret 2023, Artikel disetujui: 10 April 2023, dipublish: 24 April 2023
Corresponden Author: Muhammad Fakhrrur Rozi e-mail: muhammadfakhrrurrozi@fik.unp.ac.id

DOI: <http://dx.doi.org/10.31851/pamungkas.v6i2.8701> 

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar sehingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Sebagai bagian integral dari proses pendidikan keseluruhan, pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan mengembangkan kawasan organik, neuromaskul intelektual, dan sosial (Adang Suherman, 2000).

Pendidikan jasmani di tingkat Sekolah Dasar sangat mempengaruhi pertumbuhan dan

perkembangan peserta didik. Rangsangan utama bagi pertumbuhan dan perkembangan anak adalah gerak, semakin banyak bergerak maka anak akan semakin banyak belajar serta mengetahui banyak hal (Tedjasaputra, 2001). Karakteristik anak di tingkat Sekolah Dasar yaitu suka bermain, melalui bermain anak akan merasa senang dan melakukan banyak gerak (Al-khalili, 2005). Bergerak tidak hanya merupakan kebutuhan alami peserta didik Sekolah Dasar, melainkan juga membentuk, membina, dan mengembangkan anak, serta meningkatkan intelektual anak didik (Suherman, 2009). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan disekolah salah satunya yaitu dengan diberikannya materi pembelajaran tentang cabang olahraga bola basket.

Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-

Journal amungkas

Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga

masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan (Ahmadil. 2007). Terdapat beberapa gerakan yang dipergunakan dalam permainan bola basket seperti: *passing* (melempar bola), *dribling* (menggiring), *shooting* (menembak), *ball handling* (penguasaan bola), *rebounding* (memantulkan bola), *intercept* (memotong arah passingbola), *steals* (merebut bola), dan *foot work* (pergerakan kaki) (Ano, 2010). Dari beberapa gerakan yang telah diuraikan, shooting adalah salah satu gerak dasar dalam permainan bola basket yang dipelajari oleh siswa sekolah dasar (SD).

Secara garis besar permainan Bola Basket dilakukan dengan mempergunakan beberapa unsur teknik yang menjadi pokok permainan, sebagaimana yang dijelaskan oleh Wissel (2000). Keterampilan dasar dalam permainan bola basket yaitu meliputi beberapa keterampilan

berikut ini: penguasaan bola (*ball handling*), menangkap bola (*catching*), mengoper bola (*passing*), menembakan bola (*shooting*), menggiring bola (*dribling*) (Sumiharyono, 2002).

Dalam beberapa tahun terakhir program serupa belum dapat dilaksanakan lagi oleh PERBASI Kabupaten Solok. Melalui permainan kecil yang diterapkan dalam permainan bola basket dapat memberikan alternatif untuk dapat memainkan bola basket dengan peraturan dan lapangan yang dimodifikasi. Permainan kecil bola basket yang digunakan walau tidak menggunakan sarana dan peraturan sebenarnya namun minimal dapat mengenalkan bola basket kepada anak usia dini serta melatih beberapa teknik dasar yang dimiliki.

Sosialisasi *stretching* dinamis bola basket bersama persatuan bola basket seluruh indonesia kabupaten Solok belum pernah dilakukan sebelumnya sehingga pemanasan sebelum pelaksanaan permainan

Journal Pamungkas

Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga

bola basket melalui permainan kecil bola basket pada anak usia SD di sekolah dasar diharapkan dapat menjadi uji coba penggunaannya dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh PERBASI Kabupaten Solok dalam melakukan sosialisasi permainan bola basket.

Pada saat akan memulai suatu aktifitas olahraga, *stretching* (peregangan) atau lebih dikenal orang dengan istilah pemanasan (*warm-up*) sangat diperlukan. *Stretching* adalah bentuk dari penguluran atau peregangan pada otot-otot di setiap anggota badan agar dalam setiap melakukan olahraga terdapat kesiapan serta untuk mengurangi dampak cedera yang sangat rentan terjadi. *Stretching* atau peregangan otot adalah aktivitas yang biasanya dilakukan sebelum atau setelah olahraga. Kegiatan ini bertujuan untuk membuat otot dan persendian menjadi fleksibel dan *elastic*. Sehingga menjadi lebih mudah pada saat melakukan pergerakan. Selain hal tersebut, *stretching* juga

berfungsi menghindari cedera pada saat berolahraga.

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi dan pelatihan, melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

Tahapan Perencanaan dan Persiapan

Tahapan ini merupakan langkah awal sebelum pelaksanaan sosialisasi. Tahapan awal sebelum pelaksanaan sosialisasi ialah melakukan perencanaan kegiatan, selanjutnya melaksanakan survey dan mendiskusikan permasalahan yang dihadapi mitra. Mitra dalam hal ini adalah SD Negeri 20 Selayo Kabupaten Solok Provinsi Sumatera Barat. Pada tahapan ini juga melakukan wawancara terhadap beberapa guru olahraga disekolah terkait pandangan mereka terhadap pelaksanaan pembelajaran olahraga terutama *stretching* dinamis dan permainan kecil bola basket. Setelah pihak mitra mendapat

Journal amungkas

Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga

gambaran yang utuh tentang kegiatan yang akan dilaksanakan, selanjutnya melakukan kesepakatan bersama mitra untuk melaksanakan kegiatan yang telah direncanakan.

Tahapan Pelaksanaan Sosialisasi dan Praktik

Secara teknisnya, lokasi kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan selama lima bulan mulai sejak bulan Juli sampai dengan bulan Nopember 2019 di SD Kabupaten Solok Sumatera Barat. Tahap awal dari kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah presentasi yang telah dijelaskan oleh tim Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat. Tim ini menjelaskan tentang pentingnya pemanasan (*Stretching*) dinamis sebelum melakukan kegiatan olahraga serta penjelasan tentang permainan kecil bola basket bagi siswa sekolah dasar.

Pada tahap kedua, peserta kegiatan yang ada di sekolah mitra juga di ajarkan tahap – tahap dalam pelaksanaan praktik *stretching* dinamis dan olahraga kecilbola basket. Secara garis besar,

kegiatan ini berjalan sesuai rencana yang sudah di susun jauh – jauh hari sebelumnya. Hal ini dapat di buktikan dari antusias peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Evaluasi

Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat dengan metode sosialisasi ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan. Dalam proses tahapan sosialisasi dan praktik, kegiatan PKM ini berjalan dengan baik guru dan siswa dapat memahami tujuan pelaksanaan kegiatan ini secara maksimal. Kesimpulan ini berdasarkan sesi tanggapan dan tanya jawab saat kegiatan berlangsung, meskipun demikian sesuai dengan tujuan masalah PKM ini masih membutuhkan tindak lanjut dalam bentuk mediasi dan konsultasi dengan pihak PERBASI Kabupaten Solok guna untuk memperoleh informasi kemajuan minat siswa dalam pelaksanaan olahraga kecil

Journal amungkas

Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga

bola basket.

HASIL

Pelaksanaan sosialisasi ini mendapat dukungan penuh dari pihak mitra, yakni sekolah dasar negeri keraton 3 Solok dengan memfasilitasi tempat dan menghadirkan peserta dalam pelaksanaan sosialisasi sebanyak 30 peserta. Sosialisasi pentingnya stretching sebelum melakukan olahraga ini adalah untuk memberikan gambaran serta pengetahuan bagi siswa sekolah dasar sebelum olahraga.

Selama kegiatan sosialisasi berlangsung siswa sekolah dasar sangat antusias mendengarkan materi yang di sampaikan dari pemateri. Siswa pun aktif dan banyak bertanya sehingga suasana menjadi hidup. Dengan kegiatan sosialisasi ini diharapkan siswa-siswi mampu manambah wawasan siswa tentang pentingnya pelaksanaan stretching sebelum melakukan olahraga.

Pada tahap kedua peserta kegiatan yang ada di sekolah mitra

juga di ajarkan tahap – tahap dalam pelaksanaan praktik *stretching* dinamis. *Stretching* adalah peregangan yang dilakukan dengan bergerak melalui berbagai tantangan, tetapi nyaman untuk digerakkan berulang kali, biasanya hingga 10-12 kali. Meskipun dinamis, peregangan ini memerlukan koordinasi yang lebih tinggi dibandingkan peregangan statis. Peregangan ini sangat digemari oleh atlet, pelatih, instruktur an terapis fisik karena manfaatnya dalam meningkatkan rentang fungsional gerak dan mobilitas dalam olahraga dan kehidupan sehari-hari.

Stretching atau Peregangan dinamis adalah gerakan peregangan yang dilakukan dengan melibatkan otot-otot dan persendian, gerakan peregangan ini dilakukan secara perlahan dan terkontrol dengan pangkal gerakannya adalah pangkal persendian. Peregangan dinamis, dilakukan dengan melakukan gerakan- gerakan meregangkan. Dengan tujuan untuk mencapai

Journal amungkas

Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga

pergerakan persendian seluas mungkin, melampaui batas kemampuan yang dimiliki.

Gerakan pada latihan peregangan dinamis juga dapat dipakai untuk latihan fleksibilitas atau kelentukan tubuh. Peregangan dinamis biasanya dilakukan dengan menggerak-gerakkan tubuh secara ritmis. Latihan peregangan dinamis dapat dilakukan dengan gerakan-gerakan berirama misalnya memutar atau memantul-mantulkan anggota tubuh sehingga badan terasa teregangkan. Gerakan peregangan bertujuan untuk meningkatkan ruang gerak otot-otot dan sendi-sendi tubuh secara bertahap. Dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini praktik stretching dinamis dilakukan sebelum siswa melakukan permainan kecil bola basket.

Permainan kecil bola basket di sekolah dasar dapat diperkenalkan melalui pendidikan jasmani. Karena pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar

kepada peserta didik berupa aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, organik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial dan moral. Dengan dilakukannya kegiatan sosialisasi stretching dalam permainan kecilbola basket nantinya dapat peningkatan kemampuan siswa dalam permainan kecil bola basket yaitu *line tigggy*, *Dribble Knockout*, *Team Dribble Relays (Speed Dribble & Ball Handling)*, *4 Pass to Score*, *Bull in the ring*.

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi stretching dalam permainan kecil bola basket ini juga merupakan kegiatan pelayanan kepada masyarakat yang dilaksanakan bersama mitra PERBASI Kabupaten Solok. PERBASI Kabupaten Solok sendiri yang merupakan organisasi olahraga di Kabupaten Solok yang memang khusus melayani

Journal amungkas

Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga

masyarakat dalam mengembangkan bakat dan minat cabang olahraga bola basket. melalui kerja sama antara akademisi olahraga dan pengurus cabang olahraga di daerah diharapkan pelayanan kepada masyarakat dalam bidang olahraga akan menghasilkan sebuah dampak yang positif bagi kemajuan olahraga bola basket di Solok pada khususnya.

KESIMPULAN

Salah satu tujuan pelaksanaan pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah dasar adalah meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar. Kemampuan gerak dasar dapat diterapkan dalam aneka permainan, olahraga, dan aktivitas jasmani yang dilakukan sehari-hari. Berdasarkan hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah adanya peningkatan pemahaman baru yang berorientasi kepada pemahaman tentang pelaksanaan pemanasan (*stretching*) dinamis pada siswa sekolah dasar sebelum

melakukan olahraga, peningkatan kemampuan siswa dalam permainan kecil bola basket yaitu *line tigggy*, *Dribble Knockout*, *Team Dribble Relays (Speed Dribble & Ball Handling)*, *4 Pass to Score*, *Bull in the ring*. Dalam pelaksanaan pengabdian tidak terlepas dari kekeliruan atau hal-hal tidak diprediksi maka penulis memberikan saran bahwa olahraga tradisional harus diberikan pada sesi pemanasan dalam pembelajaran olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman. (2000). *Revitalisasi Pengajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: CV. Bintang Warli Artika.
- Ahmadi, Nuril. (2007). *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Al-khalili. (2005). *Mengembangkan kreativitas anak*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Ano, Anwar. 2010. *Permainan Bola Basket*. Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Haluoleo, Kendari.
- Lutan, Rusli. (1997). *Manusia dan Olahraga*, Bandung: Penerbit ITB.
- Mahendra (2009). *Modul Asas dan*

Journal amungkas

Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga

- Falsafah Pendidikan Jasmani.
Bandung : Universitas
Pendidikan Indonesia.
- Sanoesi, dkk (2012). Teknik Dasar
Permainan Bola Basket. Bse
Penjasorkes.
- Suherman. (2009). “Pengembangan
Model Pembelajaran
Outdoor Education
Pendidikan Jasmani Berbasis
Kompetensi di SD”, dalam
jurnal ilmiah Universitas
Pendidikan Indonesia,
ed.254, hlm. 113-125.
- Sumiharyono, Dedy. (2002).
Keterampilan Basket.
Yogyakarta: FIK UNY.
- Sodikum, Imam. (1992).
Olahraga Pilihan Bola
Basket. Jakarta: Departemen
Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tedjasaputra. (2001). Bermain,
Mainan, dan Permainan.
Jakarta: Grasindo.
- Wissel, Hal. (2000). Bola Basket.
Jakarta: PT Raja Grafindo
Persada