



# KURIKULUM NASIONAL KEPELATIHAN BOLABASKET

## **Pengantar**

Dengan semakin berkembangnya dunia bolabasket di Indonesia, para pelatih sebagai salah satu komponen penting di dalamnya perlu dipersiapkan dan diperlengkapi lebih baik sehingga pada akhirnya dapat berperan besar terutama dalam proses pembinaan pemain yang akan berdampak langsung pada pencapaian prestasi bolabasket nasional.

Berangkat dari pemikiran tersebut, Bidang Sumber Daya Manusia PP PERBASI periode 2010-2014 menyusun sebuah Kurikulum Nasional untuk Kepelatihan Bolabasket dengan tujuan dapat menjadi sebuah standar baku bagi semua kegiatan Penataran Pelatih Bolabasket di seluruh Indonesia.

Dengan adanya kurikulum ini, diharapkan seluruh pelatih dari berbagai daerah di Indonesia memiliki pemahaman dan persepsi yang sama tentang cetak biru proses penempatan seorang pemain bolabasket sehingga pada saatnya nanti akan bermunculan banyak sumber daya pemain yang memiliki standar minimal teknik fundamental yang baik dan pengertian terhadap permainan bolabasket yang memadai untuk dibentuk pada tingkat yang lebih lanjut.



## Lisensi C (Muda)

Pemegang Lisensi C adalah para pelatih yang berkecimpung di tingkat Kelompok Usia maksimal 18 tahun sehingga mereka merupakan para pelatih yang memiliki tugas berat untuk mengenalkan dunia bolabasket kepada para pemain yang baru pertama kali atau belum lama terjun di dalamnya dan mengajarkan teknik-teknik dasar yang benar untuk bermain bolabasket.

Berikut Kurikulum Kepelatihan Lisensi C (Muda):

### TUJUAN:

1. Mengenalkan olahraga bolabasket kepada para pemain muda dengan cara yang menyenangkan dan konstruktif dimana 'kemenangan bukanlah segalanya'. Lebih dari itu, pelatih harus dapat menanamkan kecintaan kepada olahraga bolabasket kepada para pemainnya.
2. Mengajarkan teknik-teknik fundamental bolabasket dengan penekanan pada eksekusi teknik yang benar dan detail pelaksanaan yang rinci disertai dengan repetisi yang cukup sampai para pemain menjadi otomatis dalam melakukan teknik tersebut.
3. Memberikan pendidikan karakter yang diperlukan bagi para pemain untuk dapat sukses dalam bolabasket dan juga kehidupan berupa nilai-nilai seperti kerja keras, disiplin, tanggung jawab, kerja sama tim, respek, kepercayaan, persahabatan, dan kepedulian.

### UNIT 1: PENGENALAN OLAHRAGA BOLABASKET

1. Sejarah Olahraga Bolabasket.  
Asal mula dan latar belakang olahraga bolabasket diciptakan, perkembangan olahraga bolabasket dari awal sampai saat ini, dan hal-hal menarik serta terobosan yang telah dilakukan dalam perjalanan olahraga bolabasket.
2. Organisasi dalam Olahraga Bolabasket.  
Pengenalan terhadap induk organisasi bolasket, struktur organisasinya, dan tanggung jawab pembinaannya mulai dari tingkat dunia (FIBA), zona (FIBA ASIA), sub zona (SEABA), nasional (PP PERBASI), daerah (Pengprov), dan cabang (Pengkot/Pengkab).



### 3. Peraturan Permainan Bolabasket.

Para pelatih telah membaca dan mengerti secara umum seluruh artikel dalam FIBA *Official Basketball Rules* terbaru sehingga dapat menjelaskan kepada para pemainnya hal-hal apa yang dibolehkan dan dilarang dalam olahraga bolabasket, terutama yang berkaitan dengan masalah teknik fundamental.

## UNIT 2: KEPELATIHAN BOLABASKET

### 1. Filosofi Kepelatihan.

Membahas apa saja peran dari seorang pelatih (perencana, *trainer*, humas, motivator, organisator, guru, pembelajar, penegak disiplin, tema, pencari dana, pemimpin), berbagai gaya melatih yang berbeda (*authoritarian, business-like, nice guy, intense, easy going*, kombinasi), dan filosofi yang mendasari seorang pelatih dalam melatih timnya.

### 2. Metode Pengajaran dan Komunikasi.

Mengetahui hal-hal yang memengaruhi proses pembelajaran (lingkungan, persiapan, motivasi, alat bantu), cara berkomunikasi yang efektif, dan cara penyampaian materi latihan yang tepat.

### 3. Perencanaan Program Bolabasket.

Menjelaskan langkah-langkah untuk merencanakan sebuah program bolabasket mulai dari penetapan target dengan jangka waktu sampai dengan penyusunan materi sesi latihan.

### 4. Manajemen Sesi Latihan dan Pertandingan

Membahas mengenai pengaturan sebuah sesi latihan yang dapat memberikan dampak optimal kepada para pemain termasuk rangkaian proses dari sebuah sesi latihan yang akan memacu pemain untuk semakin berkembang.

Ingat, “*perfect practice makes perfect*”.

Pendekatan dalam memimpin tim menghadapi sebuah pertandingan, mulai dari persiapan pada hari pertandingan, hal-hal yang harus dilakukan oleh masing-masing personel tim, aturan tim saat bertanding, *pre game, half time, post game talk*, kapan melakukan penggantian pemain dan *time out*, relasi pelatih dengan wasit dan personel tim lawan, serta membawa tim melewati sebuah kemenangan atau kekalahan.



### UNIT 3: TEKNIK FUNDAMENTAL BOLABASKET

#### 1. Teknik *Stretching* untuk Pemain Bolabasket.

Bagaimana mempersiapkan tubuh pemain agar berada dalam kondisi yang siap untuk memulai latihan dan bagaimana mengondisikan tubuh pemain di akhir latihan untuk membantu proses *recovery* secara optimal.

#### 2. Teknik tanpa bola:

- Menjaga lawan yang sedang tidak menguasai bola.

Mengetahui prinsip penjagaan lawan yang sedang tidak menguasai bola dan teknik melakukan *deny* yang benar dengan memperhatikan *stance, position, dan vision*.

- Menjaga lawan yang sedang menguasai bola.

Salah satu hal penting yang harus segera dikuasai oleh pemain pemula, dimana ia harus memahami prinsip menjaga lawan yang sedang menguasai bola, apakah ia belum menggunakan dribelnya, sedang melakukan dribel, ataupun telah melakukan dribel. Teknik berkaitan yang harus dikuasai antara lain *closing out, defensive stance* dan *slide*, serta *ball pressure*.

- *Rebounding*.

Memahami pentingnya aspek *rebound* dalam permainan bolabasket serta mengetahui prinsip dan teknik yang benar dalam melakukan *rebound* dengan urutan *defense, box out, rebound*.

#### 3. Teknik dengan bola:

- *Receiving* dan *Passing*.

Mengetahui prinsip *receiving* mulai dari *getting open*, posisi kaki-tangan-tubuh saat menerima bola, sampai *triple threat*. Mengerti teknik-teknik *passing* seperti *chest, bounce, overhead, one hand, baseball, behind the back* dan variasi *drill-drill* untuk melatih teknik-teknik tersebut.

- *Dribbling*.

Memahami cara mengajarkan berbagai tipe dribel seperti *crossover, between the leg, behind the back, spin, in and out, hesitate* dan variasi *drill-drill* untuk melatih teknik-teknik tersebut.

- *Ball Handling*.

Pemain yang memiliki *ball handling* yang baik akan mampu melakukan



teknik yang berkaitan dengan bola dengan baik pula. Karenanya perlu dilatih prinsip persenyawaan pemain dengan bola lewat *drill* yang dirancang khusus untuk meningkatkan kemampuan *ball handling* pemain.

- *Shooting.*  
Mengetahui teknik yang benar dalam melakukan *shooting* seperti konsep BEEF (*balance, eyes, elbow, follow through*), dan prinsip untuk melakukan berbagai jenis *shooting* seperti *lay up, free throw, jump shot, dan 3 point shot.*

#### UNIT 4: KONSEP TIM

##### 1. *Man to Man Defense.*

Pengenalan terhadap sistem *man to man defense* dimulai dari filosofi, variasi, komponen, kelebihan dan kelemahan, serta *drill-drill* untuk melatihnya dimulai dari unit 1 orang sampai dengan 5 orang.

##### 2. Teknik Dasar *Offense:*

- *Cutting.*  
Mengetahui jenis *cut* seperti *V, L, backdoor, shallow, front* serta teknik yang benar untuk masing-masing gerakan tersebut.
- *Screening.*  
Memahami filosofi dan teknik *screen* yang tepat dan jenis-jenisnya seperti *upscreen, downscreen, double screen, stagger screen, flare screen, pick and roll, pick and pop, screen and rescreen.*
- *Give and Go.*  
Teknik yang memerlukan 2 orang pemain penyerang dimana satu pemain melakukan *passing* kepada temannya yang disambung dengan *passing* balik ke pemain pertama yang sudah melakukan gerakan *cutting* ke ring.



## Lisensi B (Madya)

Lisensi B diperuntukkan bagi para pelatih yang memegang tim di tingkat perguruan tinggi dan tim dengan pemain berusia di atas 18 tahun termasuk veteran. Dengan demikian, para pelatih di level ini bertugas untuk memoles lebih lanjut dan memberikan pemahaman lebih mendalam kepada para pemain yang seharusnya telah memiliki teknik-teknik fundamental bolabasket yang baik.

Berikut Kurikulum Kepelatihan Lisensi B (Madya):

### TUJUAN:

1. Mempersiapkan para pemain untuk siap berkompetisi di tingkat lebih tinggi dengan pencapaian prestasi sebagai salah satu tolak ukurnya.
2. Mengajarkan teknik-teknik lanjutan dalam bolabasket yang merupakan kombinasi dari sejumlah teknik fundamental serta lebih fokus pada konsep permainan tim.
3. Memberikan pendidikan karakter yang diperlukan bagi para pemain untuk dapat sukses dalam bolabasket dan juga kehidupan berupa nilai-nilai seperti kerja keras, disiplin, tanggung jawab, kerja sama tim, respek, kepercayaan, persahabatan, dan kepedulian.

### UNIT 1: PEMAHAMAN PERATURAN PERMAINAN BOLABASKET

Bukan hanya sekedar mengetahui Peraturan Permainan Bolabasket, akan tetapi para pelatih harus mampu memahami dan mengerti secara detail isinya sehingga mampu menggunakannya dalam sebuah pertandingan dan mengintegrasikannya terhadap strategi tim secara keseluruhan untuk memberikan keuntungan lebih terhadap tim yang dilatihnya.

### UNIT 2: KEPELATIHAN BOLABASKET

1. Penyusunan Periodeisasi.  
Memberikan pengetahuan kepada para pelatih untuk dapat menyusun sebuah periodeisasi bagi tim yang dilatihnya sehingga lebih terencana dan lebih siap dalam menghadapi sebuah *event*.



2. Prinsip dan Jenis Latihan.

Mengenal 6 prinsip latihan (Spesifikasi, Progresi, Individualitas, Variasi, *Overload*, dan *Reversibility*) dan jenis latihan seperti Sirkuit, Interval, dan *Core Strength*.

3. Kebugaran.

Memahami 5 komponen kebugaran yang berkaitan dengan bolabasket (*strength, power, speed, endurance, flexibility*) dan metode untuk mengukurnya.

4. Pengenalan *Sport Sciences* : Nutrisi, Istirahat, Penanganan Cedera, Psikologi.

Membahas mengenai beberapa disiplin ilmu yang berkaitan erat dan sangat membantu dalam proses pembinaan atlet agar mendapat perkembangan yang maksimal.

### UNIT 3: TEKNIK LANJUTAN BOLABASKET

1. *Defensive Transition*.

Membahas mengenai filosofi dan prinsip dasar transisi dari *offense* ke *defense*.

2. *Offensive Transition*.

Membahas mengenai filosofi dan prinsip dasar transisi dari *defense* ke *offense*.

3. Kombinasi *Screen*.

Menggunakan kombinasi dua atau lebih *screen* baik secara berurutan ataupun simultan untuk mendapatkan keuntungan posisi saat melakukan penyerangan.

4. Pengembangan *Skill* Lanjutan.

Bagaimana mengembangkan *drill-drill* untuk melatih para pemain *perimeter* dan *post* dengan *individual skill* lanjutan seperti *pull up jumper, floater, euro step, hook, up and under, spin* dan sebagainya setelah sebelumnya menguasai teknik-teknik fundamental.

### UNIT 4: KONSEP TIM

1. *Zone Defense*.

Pengenalan terhadap sistem pertahanan *zone defense* dimulai dari filosofi, variasi, komponen, kelebihan dan kelemahan, serta *drill-drill* untuk melatihnya dimulai dari unit 1 orang sampai dengan 5 orang.



2. *Pressure Defense : Man to Man Press dan Zone Press.*

Pengenalan terhadap sistem pertahanan *pressure* baik *man to man* maupun *zone* dimulai dari filosofi, variasi, komponen, kelebihan dan kelemahan, serta *drill-drill* untuk melatihnya dimulai dari unit 1 orang sampai dengan 5 orang.

3. *Zone Offense.*

Memberikan prinsip dasar dalam melakukan serangan terhadap lawan yang menggunakan *zone defense* dengan berbagai bentuk serta memberikan beberapa contoh pola praktis yang dapat segera digunakan.

4. *Press Breakers.*

Memberikan prinsip dasar untuk memecahkan *pressure defense* yang dilakukan lawan baik berbentuk *man to man* maupun *zone* serta beberapa pola praktis yang dapat segera digunakan.

## Referensi

1. FIBA Asia Accreditation for Coaches Level I. 2010.
2. FIBA Asia Accreditation for Coaches Level II. 2010.
3. Coaching Basketball Technical and Tactical Skills. 2007.

## Penutup

Demikian garis besar Kurikulum Nasional Kepelatihan Bolabasket untuk Lisensi C dan Lisensi B yang akan segera disosialisasikan ke seluruh Indonesia oleh Bidang SDM PP PERBASI.

Tentu saja kurikulum ini belum sempurna dan karenanya memerlukan masukan dari banyak pihak untuk penyempurnaannya di masa mendatang. Namun demikian, PP PERBASI berharap kurikulum ini dapat menjadi awal yang baik bagi standarisasi kualitas kepelatihan bolabasket di Indonesia yang kelak akan bermuara pada pencapaian prestasi yang lebih tinggi.

Maju terus bolabasket Indonesia!

Bidang Pengembangan SDM  
PP Perbasi