

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1. Profil UKM Bola Basket Universitas Siliwangi

Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Basket Universitas Siliwangi merupakan wadah atau tempat bagi para mahasiswa yang memiliki minat dan bakat untuk berlatih dalam olahraga Bola Basket. Dalam Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Basket ini terdapat 2 tim yaitu tim bola basket putra dan tim bola basket putri. Dalam Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Basket Universitas Siliwangi memiliki struktur organisasi guna mempermudah dalam menjalankan setiap tupoksi kegiatan yang akan dilaksanakan. Adapun struktur organisasi yang ada dalam UKM Bola Basket Universitas Siliwangi :

Tabel 2. 1 Struktur Organisasi UKM Bola Basket Universitas Siliwanggi

Pembina	H. Budi Indrawan
Pelatih	Cepi Krisnandi
Ketua UKM	M. Farrel Rakha A
Wakil Ketua UKM	Rai Aziluhung W
Sekretaris	Fina Nurhalifah
Bendahara	Melda Pebriane

(Sumber : Data UKM)

Tabel diatas merupakan struktur organisasi yang ada di dalam Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Siliwangi yang dapat berganti setiap tahunnya. Struktur organisasi diatas berguna untuk membagi tugas dan tanggung jawab dari setiap individu yang mengikuti UKM itu sendiri baik ketika akan mengikuti pertandingan atau menyelenggarakan kegiatan lainnya. Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Basket Universitas Siliwangi ini memiliki sekitar 30 atlet. Dengan adanya event - event atau kejuaraan yang diadakan sehingga menarik para atlet untuk berkompetisi di kota Tasikmalaya terutama di berbagai liga Mahasiswa. Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Basket Universitas Siliwangi ini sendiri mempunyai jadwal latihan rutin 1x dalam seminggu, yaitu hari Rabu pada pukul 18.00 s.d 21.00. Adapun latihan rutin

saat akan menjelang pertandingan yaitu hari Senin, Rabu, Jumat. Latihan biasanya dilakukan di Gor Mashud Universitas Siliwangi. Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Basket Universitas Siliwangi ini telah mencetak atlet-atlet profesional yang dipakai oleh kota Tasikmalaya untuk dijadikan atletnya. Menuju perjalanan prestasi masih sangat banyak keterbatasan diantaranya yaitu sarana prasarana namun dengan tekad dan konsisten dari pengurus membuat Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Basket Universitas Siliwangi ini terus hidup.

2.1.2. Sejarah Prestasi UKM Bola Basket Universitas Siliwangi

UKM Bola Basket Universitas Siliwangi ini sering mengikuti beberapa kejuaraan dari tahun ke tahun tetapi sempat vacum beberapa tahun dikarenakan terhalang pandemi dan juga sangat sedikit event-event kejuaraan yang diselenggarakan di kota Tasikmalaya. Adapun pencapaian dan pertandingan yang telah diikuti oleh UKM bola basket:

Tabel 2. 2 Sejarah Prestasi UKM Bola Basket Universitas Siliwangi

No	Nama Pertandingan	Tahun	Perolehan
1.	Battle of Campus	2018	-
2.	Uniku	2019	Juara 3
3.	Liga Basket Pendidikan Kota Tasikmalaya	2023	Juara 1 putra dan Jurara 2 putri
4.	Diponegoro Basketball Festival	2024	-

(Sumber : Data UKM)

2.1.3. Konsep Olahraga Prestasi

Setiap atlet maupun klub yang menaunginya pastilah mengharapkan prestasi dalam cabang olahraga yang ditekuninya, karena prestasi adalah salah satu tolak ukur atlet selama mengikuti program latihan. Mengenai prestasi olahraga akan dijelaskan sebagai berikut. Prestasi olahraga dapat diartikan sebagai hasil yang dicapai dalam suatu kegiatan atau latihan yang menghasilkan perubahan-perubahan, perubahan itu dapat berupa pengetahuan, pemahaman, keterampilan, yang terjadi akibat latihan. Dalam hal ini prestasi merupakan hasil akhir yang dicapai oleh atlet setelah mengikuti latihan pada cabang olahraga tertentu. Prestasi olahraga Menurut Sumarno Sumoprawiro dalam Prihantoro (2011) menjelaskan

bahwa prestasi dapat diartikan sebagai “pencapaian akhir yang memuaskan oleh seseorang atau tim, berdasarkan target awal yang dibebankan”. (hlm.12) Jadi prestasi tidak selalu identik dengan juara. Walaupun tidak menjadi juara atau meraih kemenangan, tetapi bila itu sudah dapat memenuhi atau bahkan melampaui target awal, maka itu sudah dapat dikatakan berprestasi. Prestasi merupakan tolak ukur yang dapat dipergunakan seseorang untuk mengukur tingkat kualifikasi seseorang dalam menguasai dan memahami berbagai teknik dan taktik selama latihan yang telah diberikan oleh pelatih. Maka sudah tentu semua manusia sebagai atlet akan selalu mengharapkan untuk dapat memperoleh prestasi yang setinggi-tingginya, yang pastinya didukung dengan usaha pencapaian prestasi yang baik pula. Untuk mencapai prestasi olahraga yang setinggi-tingginya, seorang atlet dengan bimbingan pelatih memerlukan waktu bertahun-tahun untuk latihan secara kontinyu, meningkat, bertahap dan berkesinambungan. Prestasi maksimal olahraga tidak dapat diperoleh secara kebetulan atau untung-untungan saja, oleh karena itu untuk menghindari faktor kebetulan dalam prestasi olahraga diperlukan dengan sengaja penguasaan ilmu oleh pelatih dalam melatih atletnya.

Menurut Rubianto Hadi dalam Prihantoro (2011) menjelaskan mengenai beberapa tahapan pencapaian prestasi olahraga diantaranya:

a) Tahap Latihan Dasar

Tahap latihan dasar merupakan tahap latihan awal yang harus dilewati oleh atlet muda sebelum masuk dalam spesialisasi pada satu-satunya cabang yang akan ditekuni. Dengan melakukan aktifitas dalam latihan dasar yang berprinsip multilateral maka dimungkinkan atlet muda dapat diidentifikasi bakatnya sejak dini. Tujuan pada tahap ini adalah memberikan landasan yang baik kepada atlet muda berkaitan dengan aspek fisik, mekanik, psikologi dan moral sebagai prekondisi untuk mencapai hasil yang baik melalui kemampuan pengembangan, ketrampilan dan karakter.

b) Tahap Latihan Lanjutan

Tahap lanjutan merupakan tahap penghubung dari tahap latihan dasar menuju tahap prestasi tinggi. Tujuan latihan pada tahap ini adalah untuk memperkuat fondasi keterampilan, kualitas dan kemampuan fisik dan

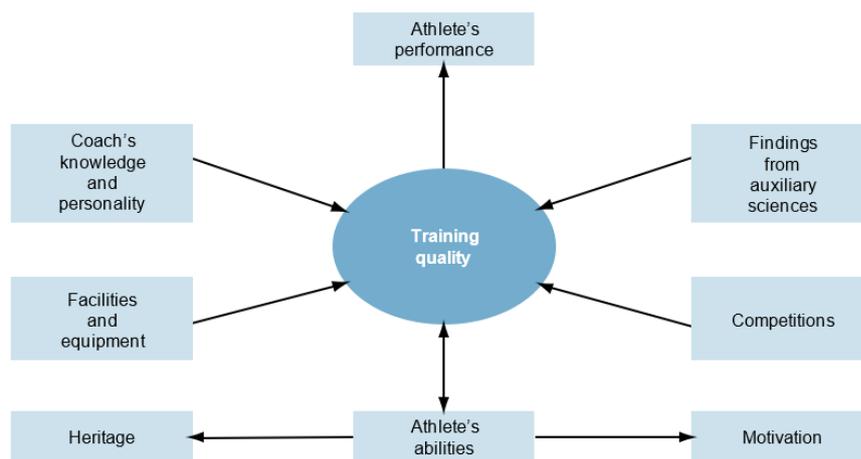
melakukan latihan yang lebih khusus pada cabang olahraga/nomor yang ditekuni.

c) Tahap Prestasi Tinggi

Tahap ini merupakan bagian terakhir pada seluruh proses latihan. Tujuan pada tahap ini adalah kemampuan atlet untuk mengikuti kejuaraan nasional dan internasional serta mencatatkan prestasi yang terbaik. Sasaran pada tahap ini adalah melakukan spesialisasi pada tingkat tertinggi untuk mencapai prestasi.

2.1.4. Faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga

Setiap individu yang mengikuti pembinaan olahraga pasti mempunyai target yaitu untuk mencapai prestasi yang maksimal. Individu tersebut tentunya menjadi sebuah objek yang berpengaruh terhadap berhasil atau tidaknya suatu prestasi. Prestasi merupakan sesuatu yang mutlak yang harus dimiliki suatu cabang olahraga. Cabang olahraga yang telah berprestasi sangat sulit mempertahankan prestasi yang telah dicapai, oleh karena itu peran pelatih sangatlah penting untuk membina dan melatih dengan baik.



Gambar 2. 1 faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas latihan

(Sumber : Bompa, Tudor O._ Buzzichelli, Carlo - Periodization _ theory and methodology of training-Human Kinetics (2019) (hlm.8)

Menurut Bompa & Buzzichelli (2019) menjelaskan bahwa “faktor – faktor yang mempengaruhi prestasi dilihat dari kualitas latihan yang terdiri dari kemampuan atlet, performa atlet, motivasi, sarana dan prasarana, kemampuan dan

kepribadian pelatih, kompetisi, warisan, temuan-temuan dari ilmu-ilmu tambahan.” (hlm. 8). Sistem pelatihan tidak boleh diimpor, meskipun mungkin bermanfaat untuk mempelajari sistem pelatihan lain sebelum mengembangkannya. Faktor langsung meliputi yang berkaitan dengan pelatihan dan evaluasi, sedangkan faktor pendukung berkaitan dengan kondisi administrasi dan ekonomi.

Adapun beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas latihan untuk mencapai sebuah prestasi yang dijelaskan oleh Bompa & Buzzichelli (2019) faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga yaitu meliputi dibawah ini (hlm.8):

2.1.4.1. Faktor Internal

2.1.4.1.1. Sejarah Atlet

Sejarah atlet ini merupakan suatu perjalanan karir seorang atlet bagaimana atlet tersebut bisa menekuni/terjun dibidang olahraga atau cabang olahraga tertentu. Atas dasar kemauan siapa atlet tersebut bisa bertanggung jawab dengan semua pilihannya. Menurut Setyo Budiwanto (2012) mengungkapkan bahwa “Kesehatan mental merupakan aspek kejiwaan yang harus dimiliki seorang atlet. Aspek kejiwaan tersebut antara lain moral, sportifitas, sikap olahragawan sejati, disiplin, percaya diri, konsentrasi, daya pikir dan kreatifitas, kemauan dan semangat juang, tanggung-jawab, rasa harga diri, keberanian, kerjasama”.(hlm.4). Sejarah atlet sebagai faktor internal dalam keberhasilan pencapaian prestasi mengacu pada pengalaman, perjalanan, dan tantangan yang telah dihadapi atlet dalam karir mereka. Berikut adalah beberapa aspek lebih lanjut terkait sejarah atlet yang memengaruhi prestasi mereka:

1. Pengalaman Kompetitif

Sejarah atlet mencakup partisipasi mereka dalam berbagai kompetisi, mulai dari tingkat lokal hingga internasional. Pengalaman ini membentuk pemahaman mereka tentang tekanan dan tuntutan kompetitif, membantu mereka mengatasi rasa gugup, dan belajar bagaimana mengelola emosi saat berada di bawah tekanan.

2. Pencapaian Sebelumnya

Prestasi atlet di masa lalu juga memainkan peran penting dalam membentuk keyakinan diri dan motivasi mereka. Atlet yang telah meraih kesuksesan sebelumnya cenderung memiliki keyakinan yang lebih besar dalam kemampuan

mereka untuk mencapai prestasi di masa depan, serta mengetahui apa yang diperlukan untuk mencapainya.

3. Tantangan yang Dihadapi

Sejarah atlet juga mencakup tantangan dan rintangan yang mereka hadapi di masa lalu, seperti cedera, kegagalan, atau keterbatasan fisik. Bagaimana atlet menanggapi tantangan-tantangan ini dan bagaimana mereka mengatasi hambatan tersebut dapat membentuk karakter mereka dan menentukan seberapa gigih mereka dalam mencapai tujuan mereka.

4. Perjalanan Pembelajaran

Setiap atlet mengalami perjalanan pembelajaran yang unik dalam karir mereka, dengan menghadapi keberhasilan dan kegagalan, dan memperoleh wawasan yang berharga tentang diri mereka sendiri dan olahraga yang mereka tekuni. Pengalaman ini memungkinkan atlet untuk terus berkembang dan meningkatkan keterampilan mereka seiring waktu.

5. Warisan dan Identitas

Bagi beberapa atlet, sejarah mereka dalam olahraga juga dapat mencakup warisan keluarga atau identitas budaya yang kuat. Hal ini dapat menjadi sumber inspirasi dan motivasi tambahan bagi mereka untuk mencapai prestasi, serta memberikan dukungan emosional yang penting dalam perjalanan mereka. Dengan demikian, sejarah atlet tidak hanya mencakup pencapaian masa lalu, tetapi juga pengalaman, tantangan, dan perjalanan pembelajaran yang membentuk karakter dan mentalitas mereka. Memahami sejarah atlet adalah penting karena dapat memberikan wawasan yang berharga tentang motivasi, ketekunan, dan potensi mereka untuk mencapai prestasi dalam olahraga.

2.1.4.1.2. Motivasi

Anak didik/atlet yang memiliki motivasi yang tinggi akan memperlihatkan minat yang besar, perhatian yang penuh terhadap tugas-tugas belajar/latihan, memusatkan fisik dan psikis, tidak mengenal rasa bosan atau menyerah, dan putus asa. Berbeda dengan anak didik/atlet yang memiliki motivasi yang rendah, anak didik/atlet menunjukkan keengganan, cepat bosan, dan berusaha menghindari dari kegiatan pembelajaran atau latihan. Menurut Irianto (2005:53) dalam Kurniawan et

al. (2021) menjelaskan bahwa motivasi mengacu pada mengapa individu memilih melakukan suatu aktivitas tertentu dan bukan aktivitas lain. Mengapa individu mengajarkan suatu tugas dengan lebih giat? Mengapa individu mau secara tekun dan gigih mengerjakan sesuatu untuk jangka waktu yang lama? Salah satu unsur dari motivasi adalah motif (*motive*). Motif adalah alasan/sesuatu yang memotivasi. (hlm.129) Dalam Kurniawan et al. (2021) menjelaskan bahwa "Motivasi berprestasi dalam olahraga sering diistilahkan dengan daya saing (*competitiveness*). Daya saing diartikan sebagai disposisi, berusaha untuk memperoleh kepuasan sehingga memengaruhi perilaku dalam situasi sosial, sedangkan motivasi berprestasi lebih terkait dengan hakikat kompetisi diri". (hlm. 141)

Dengan demikian Motivasi berprestasi dipandang sebagai motivasi sosial untuk mencapai suatu nilai dalam perbuatan seseorang berdasarkan standar/kriteria yang paling baik. Individu yang memiliki kebutuhan untuk berprestasi yang kuat cenderung berkeinginan untuk sukses dalam menyelesaikan tugas-tugas pekerjaan yang bersifat menantang, bukan untuk memperoleh keuntungan status melainkan untuk kebaikan. Motivasi sebagai faktor internal yang memengaruhi prestasi atlet meliputi :

1. Intrinsik dan Ekstrinsik

Motivasi atlet dapat bersifat intrinsik, yaitu datang dari dalam diri mereka sendiri, seperti rasa kepuasan pribadi, keinginan untuk berkembang, atau cinta terhadap olahraga itu sendiri. Di sisi lain, motivasi juga dapat bersifat ekstrinsik, yang berasal dari faktor eksternal seperti pengakuan, hadiah, atau pujian dari orang lain. Kedua jenis motivasi ini dapat mempengaruhi tingkat kegigihan dan dedikasi atlet terhadap latihan dan persaingan.

2. Tujuan yang Jelas

Atlet yang memiliki tujuan yang jelas dan terdefinisi dengan baik cenderung lebih termotivasi untuk mencapainya. Tujuan tersebut dapat berupa meraih medali, memecahkan rekor pribadi, atau meningkatkan keterampilan tertentu dalam olahraga mereka. Menetapkan tujuan yang realistis dan terukur dapat menjadi sumber motivasi yang kuat bagi atlet.

3. Tekanan Internal

Beberapa atlet mungkin merasa dorongan internal yang kuat untuk berhasil, baik itu karena rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri, kebanggaan dalam mencapai tujuan pribadi, atau keinginan untuk membuktikan kemampuan mereka kepada diri sendiri. Tekanan ini dapat menjadi sumber motivasi yang kuat dalam mencapai prestasi.

4. Koneksi Emosional

Motivasi atlet juga dapat dipengaruhi oleh koneksi emosional yang mereka miliki terhadap olahraga, tim, atau komunitas mereka. Rasa cinta dan identifikasi yang kuat dengan olahraga tersebut dapat memberikan dorongan tambahan untuk berlatih dengan tekun dan berkompetisi dengan semangat.

5. Mengatasi Rintangan

Atlet yang sangat termotivasi cenderung lebih mampu mengatasi rintangan dan hambatan yang mungkin mereka hadapi dalam perjalanan mereka. Mereka mungkin melihat tantangan sebagai kesempatan untuk tumbuh dan berkembang, dan menggunakan kegagalan sebagai pembelajaran untuk mencapai keberhasilan di masa depan.

6. *Self-Efficacy*

Motivasi juga terkait erat dengan keyakinan diri atau *self-efficacy*, yaitu kepercayaan atlet terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuan tertentu dalam olahraga. Semakin tinggi tingkat *self-efficacy*, semakin tinggi motivasi atlet untuk mengejar dan mencapai prestasi. Dengan demikian, motivasi adalah faktor internal yang sangat penting dalam memengaruhi prestasi atlet. Memahami jenis motivasi yang dimiliki atlet dan bagaimana mereka dapat memanfaatkannya untuk mencapai tujuan mereka adalah kunci dalam membantu mereka mencapai potensi prestasi mereka yang sebenarnya.

2.1.4.2. Faktor Eksternal

2.1.4.2.1. Sarana dan prasarana

Sekaitan dengan hal tersebut, sebagaimana diungkapkan dalam Setyo Budiwanto (2012) mengenai sarana prasarana olahraga yaitu sebagai berikut :

Untuk melaksanakan kegiatan olahraga prestasi, olahraga rekreasi dan olahraga pendidikan diperlukan penyediaan dan pengadaan

sarana dan prasarana olahraga yang memadai. Penyediaan dan pengadaan sarana dan prasarana olahraga perlu mendapat perhatian dan realisasinya. Sarana meliputi perlengkapan atau perkakas (equipment) dan alat-alat olahraga (supplies). Prasarana adalah fasilitas yang meliputi stadion olahraga, lapangan permainan, kolam renang, gedung-gedung olahraga (sport hall), ruang senam, ruang beladiri. (hlm. 11)

Sarana dan prasarana merupakan faktor pendukung dalam pembinaan prestasi olahraga, tanpa kelengkapan keduanya dapat dipastikan program latihan tidak akan berjalan dengan baik. Berbagai upaya penyediaan sarana dan prasarana bagi pembinaan prestasi di tingkat nasional maupun daerah merupakan bagian integral dari keberhasilan pembinaan prestasi olahraga. Membahas lebih rinci mengenai sarana prasarana sebagai faktor eksternal yang memengaruhi prestasi atlet:

1. Fasilitas Latihan

Sarana prasarana yang baik mencakup lapangan olahraga, arena, kolam renang, pusat kebugaran, dan fasilitas lainnya yang diperlukan untuk latihan dan persiapan atlet. Fasilitas yang modern, aman, dan memadai dapat memberikan lingkungan yang optimal bagi atlet untuk melatih keterampilan mereka dengan baik.

2. Peralatan dan Teknologi

Peralatan olahraga yang berkualitas dan modern juga merupakan bagian penting dari sarana prasarana. Teknologi seperti alat pelacak kinerja, sistem analisis gerakan, atau peralatan pemulihan cedera dapat membantu atlet dan pelatih untuk memantau dan meningkatkan kinerja mereka secara lebih efektif.

3. Akses Terhadap Pelatih dan Staf Pendukung

Sarana prasarana yang baik juga mencakup akses atlet terhadap pelatih berkualitas, dokter olahraga, fisioterapis, nutrisi, dan staf pendukung lainnya. Kolaborasi dengan para profesional ini dapat membantu atlet untuk merancang program latihan yang efektif dan memperoleh perawatan yang dibutuhkan untuk memelihara kesehatan dan kinerja mereka.

4. Lingkungan Kompetitif

Sarana prasarana yang mendukung pertandingan dan kompetisi, seperti stadion, arena, atau lapangan olahraga yang baik, juga penting bagi prestasi atlet.

Lingkungan kompetitif yang memadai menciptakan atmosfer yang mendukung dan memotivasi atlet untuk memberikan yang terbaik dari diri mereka dalam persaingan.

5. Manajemen dan Dukungan Finansial

Pengelolaan yang baik dari pihak federasi olahraga, klub, atau institusi yang terlibat dalam mendukung atlet juga merupakan bagian penting dari sarana prasarana. Dukungan finansial yang memadai dapat memastikan bahwa sarana prasarana tersedia secara konsisten dan dapat diakses oleh atlet. Dengan demikian, sarana prasarana yang baik adalah faktor eksternal yang sangat penting dalam memengaruhi prestasi atlet. Fasilitas, peralatan, teknologi, akses terhadap pelatih dan staf pendukung, lingkungan kompetitif, serta dukungan finansial yang memadai dapat memberikan atlet dengan kondisi yang optimal untuk mengembangkan keterampilan dan mencapai potensi prestasi mereka yang sebenarnya.

2.1.4.2.2. Kualitas pelatih

Menurut Suharno (1993) dalam Setyo Budiwanto (2012) menjelaskan bahwa

Untuk menghasilkan prestasi yang tinggi dalam olahraga banyak faktor yang berperan penting, menentukan dan saling berkaitan. Salah satu faktor adalah peranan pelatih yang memiliki pengetahuan, kemampuan dan memenuhi beberapa persyaratan. Pelatih adalah tokoh sentral dalam proses pelatihan olahraga. Tokoh sentral tersebut harus memiliki ciri-ciri yang ideal antara lain, kepribadian, kesegaran jasmani, kesehatan mental, keterampilan, pengetahuan dan pola pikir ilmiah, pengalaman, human relation dan kerjasama, dan kreatifitas. (hlm.5)

Maka seorang pelatih hendaknya selalu berusaha untuk menjadi profesional dengan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan yang berhubungan dengan pelatihan dan cabang olahraga yang dilatihkan. Dalam kegiatan pelatihan olahraga modern banyak masalah yang terjadi dan harus dipecahkan dengan cepat dan tepat. Salah satu pendekatan pemecahan masalah adalah menggunakan pendekatan ilmu pengetahuan. Beberapa pengetahuan yang diperlukan antara lain pengetahuan pelatihan olahraga, anatomi dan fisiologi olahraga, ilmu jiwa dan kesehatan mental, biomekanika serta tes dan pengukuran. Pengetahuan tersebut dapat diperoleh melalui pendidikan, membaca buku, kursus dan penataran, dan juga diskusi dengan

teman sejawat sesama pelatih. Dibahas lebih rinci mengenai kualitas pelatih sebagai faktor eksternal yang memengaruhi prestasi atlet meliputi:

1. Pengetahuan dan Keterampilan

Kualitas pelatih terutama ditentukan oleh pengetahuan dan keterampilan mereka dalam olahraga yang mereka latih. Pelatih yang berkualitas memiliki pemahaman mendalam tentang aspek teknis, taktis, dan fisik dari olahraga tersebut. Mereka juga memiliki keterampilan komunikasi yang baik untuk menyampaikan konsep-konsep yang rumit dengan jelas kepada atlet.

2. Pengalaman

Pengalaman yang luas sebagai pelatih dan mungkin juga sebagai mantan atlet dapat memberikan pelatih wawasan yang berharga tentang berbagai aspek olahraga dan kompetisi. Pengalaman ini memungkinkan pelatih untuk mengembangkan intuisi yang kuat tentang strategi dan taktik yang efektif, serta memberikan nasihat yang berharga kepada atlet berdasarkan pengalaman pribadi mereka.

3. Kemampuan Motivasi dan Inspirasi

Pelatih yang berkualitas memiliki kemampuan untuk memotivasi dan menginspirasi atlet mereka untuk mencapai potensi maksimal mereka. Mereka dapat membimbing atlet melalui tantangan dan kegagalan, memberikan umpan balik yang konstruktif, dan merancang program latihan yang menantang namun realistis.

4. Kemampuan Manajerial

Pelatih yang efektif juga harus memiliki kemampuan manajerial yang baik untuk mengelola waktu, sumber daya, dan dinamika tim dengan efisien. Mereka harus mampu mengatur jadwal latihan, mengelola konflik, dan memfasilitasi kerjasama yang baik di antara anggota tim.

5. Pemahaman Individu

Setiap atlet adalah individu yang unik dengan kekuatan, kelemahan, dan gaya pembelajaran yang berbeda-beda. Pelatih yang berkualitas dapat memahami dan menghargai perbedaan ini, serta menyesuaikan pendekatan pelatihan mereka sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik individu atlet.

6. Pengembangan Karakter

Pelatih yang baik tidak hanya fokus pada pengembangan keterampilan olahraga, tetapi juga pada pengembangan karakter dan nilai-nilai positif seperti disiplin, kerja keras, kepercayaan diri, dan kerjasama tim. Mereka berperan sebagai model dan mentor bagi atlet dalam pembentukan sikap mental yang dibutuhkan untuk berhasil dalam olahraga dan kehidupan. Dengan demikian, kualitas pelatih memiliki dampak yang besar terhadap prestasi atlet. Pelatih yang memiliki pengetahuan, pengalaman, kemampuan motivasi, manajerial, dan empati yang baik dapat membantu atlet untuk mencapai potensi prestasi mereka yang sebenarnya. Harus disadari bahwa keberhasilan pencapaian tujuan pelatihan olahraga bukan hanya ditentukan oleh seorang pelatih saja, tetapi didukung oleh kerjasama berbagai pihak yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung. Maka seorang pelatih harus mampu kerjasama dengan berbagai pihak yang secara langsung maupun tidak langsung terlibat dalam pelatihan olahraga.

2.1.4.2.3. Kompetisi

Kompetisi merupakan perasaan dimana individu atau kelompok tidak mau kalah dari individu atau kelompok lainnya. Kompetisi atau persaingan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai usaha untuk memperlihatkan keunggulan masing-masing yang dilakukan oleh perseorangan atau kelompok. Kompetisi merupakan aktivitas untuk mendapatkan tujuan tertentu. Menurut Bompa (1983:249) dalam penelitian Prihantoro (2011) menjelaskan bahwa “Kompetisi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi atlet, dan keikutsertaan atlet dalam kompetisi eksibisi memungkinkan atlet mencapai kesiapan menghadapi kompetisi utama.” (hlm. 40).

Menurut Faidillah Kurniawan (2010) dalam Abdul Alim (2017: 25) menjelaskan bahwa tujuan dari pertandingan/kompetisi bertujuan untuk:

- a. Untuk mengevaluasi kondisi serta kesiapan fisik, teknik, taktik, dan mental atlet guna feedback dalam merencanakan latihan-latihan untuk musim latihan berikutnya.
- b. Untuk mengevaluasi prestasi atlet maupun tim setelah berlatih selama 4-5 bulan.
- c. Untuk menseleksi atlet guna dipilih menjadi bagian tim inti.

Diungkap lebih detail tentang bagaimana kompetisi sebagai faktor eksternal memengaruhi prestasi atlet:

1. Tingkat Persaingan

Tingkat persaingan yang tinggi dalam kompetisi memengaruhi motivasi dan kinerja atlet. Saat berkompetisi dengan lawan-lawan yang tangguh, atlet sering merasa terdorong untuk memberikan yang terbaik dari diri mereka. Tingkat persaingan yang tinggi juga mendorong atlet untuk terus meningkatkan keterampilan mereka agar tetap kompetitif.

2. Pengalaman Berkompetisi

Pengalaman berkompetisi secara rutin membantu atlet untuk mengembangkan keterampilan kompetitif yang penting, seperti mengelola tekanan, mengambil keputusan cepat, dan beradaptasi dengan situasi yang berubah-ubah dalam pertandingan. Semakin banyak pengalaman kompetitif yang dimiliki atlet, semakin baik mereka dapat menghadapi berbagai situasi dalam pertandingan.

3. Motivasi

Kompetisi adalah sumber motivasi yang kuat bagi banyak atlet. Kesempatan untuk mengukur kemampuan mereka dengan atlet lain dan meraih pengakuan atas prestasi mereka memotivasi atlet untuk berlatih dengan lebih tekun dan fokus.

4. Peningkatan Keterampilan

Kompetisi memberikan kesempatan bagi atlet untuk menguji keterampilan mereka dalam situasi yang nyata. Saat berkompetisi, atlet dapat melihat bagaimana mereka menanggapi tekanan, mengimplementasikan strategi, dan beradaptasi dengan taktik lawan. Ini membantu mereka untuk terus meningkatkan keterampilan mereka dan menyesuaikan strategi berdasarkan pengalaman kompetitif.

5. Belajar dari Lawan

Berkompetisi dengan atlet lain juga memberikan kesempatan bagi atlet untuk belajar dari lawan mereka. Melihat gaya bermain, strategi, dan kekuatan lawan dapat membantu atlet untuk mengidentifikasi area di mana mereka perlu meningkatkan diri.

6. Pengalaman Kemenangan dan Kegagalan

Kompetisi memberikan atlet pengalaman kemenangan dan kegagalan yang berharga. Kedua pengalaman ini membantu atlet untuk tumbuh dan berkembang. Kemenangan memperkuat keyakinan diri, sementara kegagalan menjadi pelajaran berharga yang dapat membantu atlet untuk memperbaiki diri dan tumbuh sebagai atlet. Dengan demikian, kompetisi memainkan peran penting dalam membentuk dan memengaruhi prestasi atlet. Melalui pengalaman berkompetisi, atlet dapat mengembangkan keterampilan kompetitif, meningkatkan motivasi, dan belajar dari pengalaman kemenangan maupun kegagalan.

2.1.4.2.4. Penerapan latihan secara keilmuan/*scientific training programe*

Menurut Budiwanto (2004) dalam Setyo Budiwanto (2012) menjelaskan bahwa

Salah satu faktor yang menentukan dan tidak bisa diabaikan dalam mengembangkan olahraga terutama pembinaan olahraga prestasi adalah pemanfaatan dan penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi. Konsekuensinya, lembaga-lembaga pendidikan dan lembaga-lembaga ilmiah yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga tingkat nasional maupun daerah, dan yang ada di instansi pemerintah harus diberdayakan dan ditingkatkan kinerjanya dan didukung oleh sumber daya manusia, alat dan fasilitas, dan dana. Lembaga pendidikan antara lain Fakultas Ilmu Keolahragaan, Sekolah Khusus Olahragawan, Akademi Olahraga, Program studi Kedokteran Olahraga, Program studi Kesehatan Olahraga, Penataran Guru Pendidikan Jasmani. (hlm.12)

Menurut Mulyono (2008) dalam Setyo Budiwanto (2012) menjelaskan bahwa Pembangunan bidang ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga perlu didukung kemampuan pemanfaatan, pengembangan, penguasaan teknik produksi, teknologi, ilmu pengetahuan terapan, dan pengetahuan dasar, secara seimbang dan terpadu. Selain itu perlu dukungan kelembagaan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga yang dinamis, efektif dan berkelanjutan. Pendekatan ilmiah berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga mutakhir dengan mempertimbangkan Iptek olahraga tepat guna dan penggunaan produksi dalam negeri (hlm.13)

Dapat disimpulkan bahwa untuk penerapan latihan secara keilmuan ini merupakan metode pembekalan maupun dalam program latihan yang diberikan kepada atlet harus sesuai dengan kaidah atau teori secara pengetahuan dasar/ilmiah dan pengembangan teknologi agar dapat meningkatkan kemampuan

maupun keterampilan seorang atlet. Sehingga tujuan untuk berprestasi dapat meningkat secara optimal. Dibahas lebih lanjut tentang bagaimana penerapan latihan secara keilmuan memengaruhi prestasi atlet:

1. Penelitian dan Analisis

Penerapan latihan secara keilmuan melibatkan penggunaan penelitian ilmiah dan analisis data untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja atlet, seperti fisiologi, biomekanika, dan psikologi olahraga. Ini memungkinkan pelatih untuk merancang program latihan yang didasarkan pada bukti dan informasi yang terkini.

2. Pengoptimalan Performa

Dengan memahami prinsip-prinsip ilmiah di balik latihan dan pengembangan keterampilan olahraga, pelatih dapat merancang program latihan yang dirancang untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan keterampilan teknis atlet dengan cara yang efektif dan efisien.

3. Pencegahan Cedera

Pendekatan keilmuan dalam latihan juga dapat membantu dalam pencegahan cedera. Dengan memahami mekanisme cedera dan faktor risiko, pelatih dapat merancang program latihan yang memperkuat area tubuh yang rentan, meningkatkan fleksibilitas, dan mengajarkan teknik yang aman.

4. Pemulihan dan Regenerasi

Ilmu pengetahuan olahraga juga memberikan wawasan tentang pentingnya pemulihan dan regenerasi dalam mencapai kinerja optimal. Pelatih dapat menggunakan pengetahuan ini untuk merancang program pemulihan yang efektif, termasuk latihan pemulihan, nutrisi yang sesuai, dan manajemen stres.

5. Kustomisasi Program Latihan

Setiap atlet memiliki kebutuhan latihan yang unik berdasarkan karakteristik fisik, tujuan, dan tahap perkembangan mereka. Dengan pendekatan keilmuan, pelatih dapat menyesuaikan program latihan untuk memenuhi kebutuhan individu masing-masing atlet, sehingga meningkatkan peluang mereka untuk mencapai prestasi yang optimal. Dengan demikian, penerapan latihan secara keilmuan adalah faktor eksternal yang penting dalam meningkatkan prestasi atlet. Dengan

memanfaatkan pengetahuan ilmiah, teknologi, dan prinsip-prinsip latihan yang terbukti, pelatih dapat merancang program latihan yang efektif, aman, dan sesuai dengan kebutuhan individu atlet, sehingga membantu mereka mencapai potensi prestasi mereka yang sebenarnya.

2.1.5. Sejarah Bola Basket

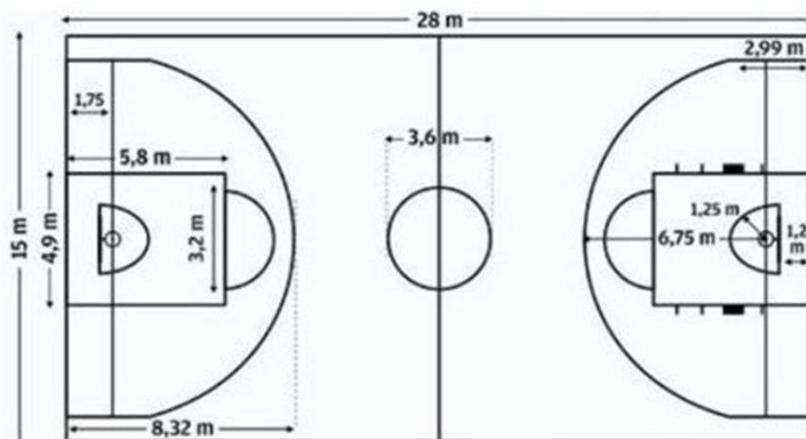
James Naismith yang mencatatkan namanya dalam sejarah sebagai pencetus permainan bola basket ini. Awalnya ide tersebut muncul karena saat musim dingin, banyak permainan olahraga yang tidak bisa dilakukan oleh para muridnya. Keinginannya untuk membuat sebuah permainan yang dapat dimainkan di dalam ruangan tertutup, menggerakkannya untuk membuat permainan bola basket. Profesinya sebagai instruktur pendidikan jasmani di perguruan tinggi *Springfield College* yang terletak di Massachusetts, Amerika Serikat, memudahkan Naismith untuk terus berinovasi dalam olahraga hasil kreasinya tersebut. Di permulaannya, tahun 1891, permainan bola basket dilakukan menggunakan bola sepak. Jadi tidak langsung menggunakan bola basket seperti sekarang ini. Saat itu, Naismith merancang permainan bola basket dengan cara melemparkan bola ke dalam keranjang buah persik. Keranjang yang digantungkan di tembok di gedung olahraga tersebut menjadi penentu skor. Jumlah pemainnya pun setiap tim terdiri dari Sembilan orang. Dan saat itu belum ada teknik *dribble*. Lalu bagaimana cara menggiring bola? Caranya dilempar ke teman satu tim. Seiring dengan waktu, permainan ini mulai berkembang. Terutama setelah basket mulai digemari oleh berbagai kalangan dan berbagai macam usia, permainan ini semakin mengalami penyempurnaan-penyempurnaan hingga menjadi seperti permainan bola basket yang sekarang kita kenal. Permainan ini cepat menyebar ke publik. Dan pada tahun 1895, digelarlah pertandingan bola basket yang pertama kali mempertemukan dua perguruan tinggi, yakni *Minnesota School of Agriculture* dengan *Hamline College*.

Meski dilakukan di dalam ruangan, tidak lantas menjadikan permainan bola basket sebagai olahraga yang membiarkan pemainnya bisa bersantai. Tajamnya pandangan, kekuatan nafas, kecepatan berlari, kelihaian dalam mengelabui, kemampuan menembak tepat sasaran, dan ketangkasan tangan menjadi kemampuan yang harus dimiliki agar menjadi pemain bola basket yang baik. Maka jangan heran

kalau Grameds bakal mandi keringat saat melakukan permainan ini. Sejarah mencatat, pada tahun 1920, terjadi eksodus warga negara China ke negara-negara Asia Tenggara, salah satunya Indonesia. Sementara itu, China merupakan salah satu sasaran utama dari *Young Men's Christian Association* (YMCA) untuk dijadikan tempat penyebaran permainan bola basket. China yang lebih dulu mengenal permainan bola basket dua puluh tahun sebelumnya, turut membawa permainan ini ke Indonesia saat terjadi eksodus tersebut. Para perantau tersebut membentuk komunitas sendiri, salah satunya mendirikan sekolah-sekolah untuk warga negara China. Di sekolah-sekolah tersebut, permainan bola basket diajarkan dan menjadi populer. Kemudian berdirilah komunitas-komunitas basket di beberapa kota besar yang didirikan oleh para perantau ini. Sebut saja Tionghoa Hwee, Fe Leon Ti Yu Hui, *Chinese English School* dan Pheng Yu Hui (Sahabat). Sahabat merupakan klub asal salah satu legenda basket Indonesia salah satu legenda basket Indonesia, Sony Hendrawan (Liem Tjien Siong). Sejak saat itulah, permainan bola basket juga dimainkan oleh khalayak ramai. Organisasi yang menaungi bola basket di dunia bernama *Federation Internationale de Basketball* (FIBA). Organisasi ini berpusat di Jenewa, Swiss. Dikancah nasional, induk permainan bola basket bernama Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (Perbasi) yang berpusat di Jakarta.

Permainan bola basket adalah permainan yang menggunakan bola besar, yang dimainkan dengan tangan dan bertujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke (keranjang) lawan serta menahan lawan agar jarang memasukkan bola basket (keranjang) sendiri. Bola basket merupakan olahraga permainan bola besar dan dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain, tujuannya adalah untuk mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke basket lawan dan mencegah lawan untuk mendapat nilai. FIBA menjelaskan bahwa Bola basket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka. Bola basket dimainkan di lapangan persegi panjang oleh dua tim dengan lima pemain per tim, tujuannya adalah mendapatkan nilai dengan memasukkan bola ke dalam

keranjang sebanyak-banyaknya dan mencegah tim lain melakukan hal yang serupa. Berikut adalah gambar lapangan bola basket.



Gambar 2. 2 Lapangan Basket

(Sumber : <https://id.pinterest.com/pin/143974519328809468>)

2.2. Hasil penelitian yang relevan

Referensi atau penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh

1. Gita Teguh Alfarizi (2023) yang berjudul “Faktor-Faktor yang memengaruhi prestasi atlet gulat kota Tasikmalaya”.

Kesamaan pada penelitian ini yaitu terdapat pada metode penelitian yang sama dengan menggunakan deskriptif Kualitatif, kemudian terdapat variabel yang sama yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi, serta teknik pengumpulan data yang sama yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi. Sedangkan perbedaan dalam penelitian ini adalah cabang olahraga serta sampel/subjek dan objek yang berbeda. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa, dari kelima indikator/ keberhasilan dalam semua peraian prestasi. Faktor yang menjadi titik fokus negative nya yaitu dalam bidang sarana prasarana dikarenakan masih banyak yang harus diperbaiki untuk bisa berlangsungnya proses latihan yang optimal.

2. Ginanjar Prihantoro (2011) dengan judul “Faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi di klub panjat tebing On-Sight Batang tahun 2011”. Kesamaan pada penelitian ini yaitu terdapat pada metode penelitian yang sama

dengan menggunakan deskriptif Kualitatif, kemudian terdapat variabel yang sama yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi, serta teknik pengumpulan data yang sama yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi. Sedangkan perbedaan dalam penelitian ini adalah cabang olahraga serta sampel/subjek dan objek yang berbeda. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa, dari internal menyatakan sebagian besar telah memiliki kemampuan fisik, teknik dan mental yang baik. Didasari dari minat untuk bergabung, keseriusan saat berlatih dan komitmen yang tinggi dalam menjalankan perannya sebagai atlet, maka pencapaian prestasi mudah untuk diraih. Kemudian faktor dari beberapa aspek faktor eksternal hanya terdapat satu titik fokus yaitu keterbatasannya sarana prasarana.

2.3. Kerangka konseptual

Kerangka berfikir merupakan sebuah alur berfikir yang disusun secara singkat untuk menjelaskan bagaimana sebuah penelitian dilakukan mulai dari awal, proses pelaksanaan, hingga akhir. Menurut Sugiyono (2019) dalam Alfarizi, G (2023) menjelaskan bahwa “Kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting” (hlm. 71).

Untuk menggambarkan prestasi olahraga yang dicapai oleh UKM Bola Basket Universitas Siliwangi dapat dilihat dari beberapa faktor yaitu faktor meliputi sejarah atlet, motivasi, kualitas pelatih, kompetisi, penyusunan latihan secara keilmuan, serta pemanfaatan sarana dan prasarana pendukung. Semakin baik dan lengkap faktor yang dimiliki maka akan semakin tinggi juga prestasi yang dicapai begitupun sebaliknya jika faktor pendukung masih kurang maka prestasi yang dicapai belum maksimal. Sehingga maksimal atau tidaknya prestasi yang dicapai dapat dilihat dari faktor-faktor pencapaian prestasi yang ada. Dari uraian diatas dapat ditarik sebuah kerangka berpikir sebagai berikut:

- 1) Bagaimana faktor internal dapat menghasilkan prestasi, sehingga menciptakan atlet-atlet yang berkualitas.
- 2) Bagaimana faktor eksternal dapat menghasilkan prestasi lebih tinggi.
- 3) Bagaimana sistem yang dilakukan dari pihak kepengurusan UKM Bola Basket

Univesitas Siliwangi hingga mereka bisa mendapatkan semua kebutuhan untuk berlangsungnya proses latihan yang baik.

Tujuan dari penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana faktor internal dan eksternal dapat mempengaruhi dalam perolehan prestasi yang telah dirai UKM Bola Basket Universitas Siliwangi. Dari penelitian ini akan memunculkan tanggapan berupa penjelasan atau deskripsi dari pihak pengurus, pelatih dan atlet yang dilakukan di UKM Bola Basket Univesitas Siliwangi.

2.4. Pertanyaan penelitian

Pertanyaan penelitian merupakan bentuk penegasan masalah sebagai turunan dari rumusan masalah. Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, penulis menentukan hal tersebut kedalam beberapa pertanyaan penelitian, sebagai berikut :

- 1) Bagaimana faktor internal dan eksternal tersebut dapat menunjang prestasi di UKM Bola Basket Universitas Siliwangi?
- 2) Bagaimana peran pelatih dalam proses pencapaian prestasi olahraga di UKM Bola Basket Universitas Siliwangi?
- 3) Bagaimana kondisi sarana dan prasarana pendukung yang dapat digunakan dalam proses membantu pencapaian prestasi olahraga di UKM Bola Basket Universitas Siliwangi?