



Coaching Clinic Teknik Dasar Bola Basket Pada Anak Usia Sekolah Dasar

Andi Sahrul Jahrir^{1*}, Muhammad Ivan Miftahul Aziz², Andi Febi Irawati³,
Sufitriyono⁴, Sudirman Burhanuddin⁵.

¹ Universitas Negeri Makassar, andi.sahrul.jahrir@unm.ac.id

² Universitas Negeri Makassar, muhammad.ivan@unm.ac.id

³ Universitas Negeri Makassar, febi.irawati@unm.ac.id

⁴ Universitas Negeri Makassar, sufitriyono@unm.ac.id

⁵ Universitas Negeri Makassar, sudirman.burhanuddin@unm.ac.id

*Korepondensi author

Info Artikel

Diajukan: 09 September 2024

Diterima: 06 Oktober 2024

Diterbitkan: 03 Desember 2024

Keyword:

coaching clinic,
basketball.elementary school
children

Kata Kunci:

coaching clinic, bola basket.
Anak-anak, sekolah dasar

Abstract

Elementary school children are at an important stage in their physical, mental, and social development. Introducing sports, especially basketball, through coaching clinics is a strategic step to foster interest in sports from an early age. This article discusses coaching clinic activities conducted in Makassar involving 20 elementary school children. This program aims to teach basic basketball techniques, such as dribbling, passing, and shooting, as well as instill social values such as cooperation and discipline. Training methods include socialization and direct demonstrations, designed to encourage the development of motor skills, balance, and social skills of participants. The results showed that this activity was successful in increasing the understanding of basketball techniques and encouraging children's physical activity, which is expected to bring out the potential of young athletes in the future.

Abstrak

Anak usia sekolah dasar adalah tahap penting dalam perkembangan fisik, mental, dan sosial mereka. Pengenalan olahraga, khususnya bola basket, melalui coaching clinic merupakan langkah strategis untuk menumbuhkan minat olahraga sejak dini. Artikel ini membahas kegiatan coaching clinic yang dilakukan di Makassar dengan melibatkan 20 peserta anak usia sekolah dasar. Program ini bertujuan untuk mengajarkan teknik dasar bola basket, seperti dribbling, passing, dan shooting, serta menanamkan nilai-nilai sosial seperti kerja sama dan disiplin. Metode pelatihan mencakup sosialisasi dan demonstrasi langsung, yang dirancang untuk mendorong perkembangan motorik, keseimbangan, serta keterampilan sosial peserta. Hasil menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman teknik bola basket dan mendorong aktivitas fisik anak-anak, yang diharapkan dapat memunculkan potensi atlet muda di masa depan.

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah dasar merupakan fase yang sangat penting dalam perkembangan seseorang, baik secara fisik, mental, maupun social (Khaulani et al., 2020). Pada tahap ini, anak-anak memiliki kemampuan belajar yang sangat cepat dan daya tangkap yang kuat terhadap lingkungan sekitar (Hasanah, 2018). Oleh karena itu, memberikan stimulasi yang tepat, termasuk melalui kegiatan olahraga, adalah langkah strategis dalam membentuk perkembangan mereka secara holistik. Salah satu olahraga yang cocok untuk dikenalkan pada anak-anak sejak usia dini adalah bola basket. Permainan bola basket tidak hanya melibatkan aktivitas fisik, tetapi juga mengajarkan berbagai keterampilan sosial dan mental yang dapat bermanfaat bagi perkembangan anak di masa depan (Nisa et al., 2024). Pengenalan bola basket pada anak usia dini melalui kegiatan coaching clinic teknik dasar permainan bola basket adalah metode yang efektif untuk menanamkan kecintaan terhadap olahraga ini (Insanistyo & Pujianto, 2022). Kegiatan ini dirancang untuk mengenalkan teknik-teknik dasar bola basket kepada anak-anak secara bertahap dan menyenangkan. Pendekatan yang dilakukan lebih fokus pada pengembangan kemampuan motorik, keseimbangan, koordinasi mata dan tangan, serta kerja sama tim. Metode yang interaktif dan penuh dengan permainan membuat anak-anak tidak merasa terbebani, namun tetap mendapatkan pengalaman belajar yang bermakna.

Dalam permainan bola basket, terdapat beberapa keterampilan dasar yang sangat penting untuk dikuasai sejak awal, seperti dribbling (menggiring bola), passing (mengoper bola), dan shooting (melempar bola ke keranjang) (Lukyani et al., 2020). Teknik-teknik dasar ini, meskipun terlihat sederhana, memerlukan latihan yang konsisten agar dapat dikuasai dengan baik. Pada anak usia dini, proses pembelajaran teknik dasar ini perlu disesuaikan dengan kemampuan fisik mereka (Burhaein, 2017). Kegiatan coaching clinic bertujuan untuk mengajarkan teknik-teknik ini dengan cara yang mudah dipahami dan sesuai dengan perkembangan anak, sehingga mereka bisa menguasai keterampilan dasar tersebut secara bertahap. Selain keterampilan teknis, bola basket juga memiliki aspek sosial yang sangat penting untuk diajarkan pada anak-anak. Permainan ini menuntut kerja sama, komunikasi, dan kepercayaan antar anggota tim (Candra et al., 2024). Anak-anak diajarkan untuk saling membantu, memahami peran masing-masing dalam tim, dan menghargai usaha orang lain. Melalui kegiatan coaching clinic, nilai-nilai ini ditanamkan dengan cara yang menyenangkan dan tidak membebani anak, sehingga mereka dapat mengembangkan kemampuan sosial sambil bermain.

Manfaat lain dari memperkenalkan bola basket pada anak usia dini adalah pengembangan karakter (Pradaya et al., 2020). Anak-anak diajarkan untuk disiplin, karena dalam olahraga terdapat aturan-aturan yang harus diikuti. Mereka juga belajar untuk mengatur emosi, seperti bagaimana menghadapi

kekalahan atau bagaimana merayakan kemenangan dengan sportif. Kegiatan coaching clinic memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk memahami bahwa hasil tidak selalu yang terpenting, tetapi proses dan usaha yang dilakukan untuk mencapainya adalah hal yang lebih berharga. Ini adalah pelajaran penting yang akan membentuk sikap mental positif dan ketahanan emosional anak dalam menghadapi berbagai tantangan di masa depan. Selain manfaat sosial dan karakter, dari sisi fisik, bola basket juga merupakan olahraga yang sangat baik untuk pertumbuhan anak. Permainan ini melibatkan banyak gerakan tubuh, seperti berlari, melompat, dan bergerak cepat, yang sangat baik untuk mengembangkan kekuatan otot, kelenturan, serta koordinasi tubuh secara keseluruhan. Anak-anak yang aktif secara fisik cenderung memiliki kebugaran yang lebih baik, yang pada gilirannya mendukung perkembangan kognitif dan mental mereka (Muhtar & Lengkana, 2021). Coaching clinic bola basket membantu memfasilitasi anak-anak untuk melakukan aktivitas fisik yang bermanfaat secara terstruktur, sekaligus memberikan pengalaman yang menyenangkan.

Dengan demikian, coaching clinic teknik dasar permainan bola basket pada anak usia dini merupakan sarana yang efektif untuk mengembangkan minat anak terhadap olahraga sejak usia dini. Selain memberikan manfaat fisik, coaching clinic ini juga membentuk keterampilan sosial dan karakter anak yang akan berguna sepanjang hidup. Dalam lingkungan yang mendukung, anak-anak dapat belajar, bermain, dan tumbuh menjadi individu yang sehat, tangguh, dan penuh percaya diri.

METODE PELAKSANAAN

Sebelum kegiatan coaching clinic ini dilakukan, awalnya dilakukan penyebaran informasi kepada calon peserta coaching clinic di beberapa pusat keramaian, melalui kegiatan car free day dan juga di beberapa sekolah dasar yang ada di Makassar. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan menggunakan metode sosialisasi dan pelatihan, kegiatan ini dilaksanakan secara tatap muka langsung yang melibatkan 20 peserta dengan kategori usia

Kegiatan pada pengabdian masyarakat ini dilakukan di lapangan basket flying wheel Makassar. Pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 22 September 2024, pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan berupa sosialisasi teknik dasar dribble, passing dan shooting.

Kegiatan coaching clinic ini dilakukan melalui demonstrasi langsung agar anak-anak memahami aktivitas apa saja serta langkah-langkah yang harus dilakukan. Setelah demonstrasi, kemudian peserta langsung mempraktekkan ragam aktivitas berupa teknik dasar permainan bola basket. Mekanisme kegiatan ini diawali dengan 1) menjelaskan secara teori teknik dasar bola basket secara umum, 2) menjelaskan pentingnya aktivitas gerak melalui teknik

dasar bola basket,3) menjabarkan teknik dasar dribble, passing dan shooting dan macam-macamnya, 4) mengajak peserta bersama-sama melakukan praktek secara langsung bagaimana teknik dasar dribble, passing dan shooting sesuai dengan langkah-langkah teknik melakukan gerakan teknik dasar tersebut. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan perkembangan fisik motorik pada anak serta sebagai proses awal sebagai bentuk observasi dan identifikasi keterbakatan olahraga bola basket.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan coaching clinic ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam keterampilan bola basket peserta. Sebelum pelatihan, banyak siswa yang belum mampu melakukan teknik dasar dengan benar. Namun, setelah mengikuti coaching clinic, mereka menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam melakukan dribbling, passing, shooting, dan permainan defensif. Penilaian keterampilan dilakukan melalui observasi langsung dan tes keterampilan di akhir program. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sekitar 80% peserta mengalami peningkatan keterampilan yang signifikan, terlihat dari kemampuan mereka dalam menjalankan teknik dasar secara lebih tepat dan efektif. Selain peningkatan keterampilan teknis, kegiatan ini juga memberikan dampak positif dalam aspek sosial dan karakter anak. Melalui kerja sama dalam kelompok, anak-anak belajar untuk saling mendukung dan bekerja sama dalam mencapai tujuan bersama. Hal ini sangat penting dalam pembentukan karakter dan keterampilan sosial anak. Selain itu, anak-anak juga diajarkan pentingnya menghargai lawan, sikap sportif, dan bagaimana menghadapi kekalahan dengan bijak. Pengalaman ini membekali mereka dengan nilai-nilai positif yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Keberhasilan coaching clinic ini mengindikasikan perlunya penyelenggaraan kegiatan serupa di masa depan. Kegiatan ini tidak hanya bermanfaat bagi peningkatan keterampilan olahraga, tetapi juga mendukung perkembangan fisik dan mental anak-anak. Diharapkan bahwa program pelatihan seperti ini dapat dilanjutkan secara berkala dan diikuti oleh lebih banyak anak, serta diintegrasikan dengan berbagai kegiatan olahraga lainnya. Dengan cara ini, anak-anak tidak hanya mendapatkan keterampilan baru, tetapi juga kesempatan untuk menjalin pertemanan dan membangun komunitas yang positif melalui olahraga.

Salah satu tantangan yang dihadapi selama pelaksanaan coaching clinic adalah keterbatasan waktu dan fasilitas. Oleh karena itu, untuk kegiatan mendatang, disarankan agar dilakukan persiapan lebih matang terkait jadwal dan lokasi yang lebih memadai. Pengadaan peralatan yang memadai juga perlu dipertimbangkan agar anak-anak dapat berlatih dengan optimal. Selain itu, melibatkan orang tua dalam kegiatan ini juga sangat penting, agar mereka dapat

mendukung dan memotivasi anak-anak untuk terus berlatih dan aktif dalam olahraga.



Gambar 1: Praktek lemparan depan dada

Secara keseluruhan, kegiatan "Coaching Clinic Teknik Dasar Bola Basket pada Anak Usia Sekolah Dasar" ini berhasil mencapai tujuannya. Anak-anak tidak hanya belajar teknik dasar bola basket, tetapi juga mendapatkan pengalaman berharga dalam hal pembentukan karakter dan keterampilan sosial. Diharapkan bahwa kegiatan ini dapat menjadi langkah awal bagi anak-anak untuk mengeksplorasi lebih jauh dunia olahraga, serta menumbuhkan semangat berolahraga yang sehat dan menyenangkan di kalangan generasi muda. Selain itu kegiatan ini diharapkan dapat mendorong para peserta untuk dapat meningkatkan kemampuan motoric mereka melalui cabang olahraga bola basket, menjadi sarana bermain anak-anak agar dapat lebih aktif bergerak. Melalui kegiatan ini juga diharapkan akan bermunculan bibit-bibit atlet muda yang dapat berlaga di event-event bola basket.



Gambar. 2



Gambar. 3

Gambar 2,3. Penjelasan materi & praktek dribbling

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat bertajuk "Coaching Clinic Teknik Dasar Bola Basket pada Anak Usia Sekolah Dasar" telah berhasil dilaksanakan dengan baik dan memberikan dampak positif yang signifikan. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk mengenalkan serta meningkatkan keterampilan dasar bermain bola basket di kalangan anak-anak usia sekolah dasar. Selama sesi coaching clinic, peserta diajarkan teknik-teknik dasar seperti dribbling, passing, shooting, dan pivoting melalui latihan yang terstruktur dan bimbingan dari pelatih berpengalaman. Metode pengajaran yang digunakan sangat interaktif dan menyenangkan, memanfaatkan permainan dan aktivitas kelompok, sehingga anak-anak merasa lebih antusias dan aktif berpartisipasi. Hasilnya, minat anak-anak terhadap olahraga, khususnya bola basket, meningkat, dan mereka menunjukkan kemajuan signifikan dalam penguasaan teknik.

Selain itu, kegiatan ini memperkuat ikatan sosial antar peserta, mengajarkan mereka pentingnya kerja sama tim, disiplin, dan strategi permainan, yang merupakan nilai-nilai penting dalam olahraga. Sebagai tindak lanjut, disarankan untuk melaksanakan sesi lanjutan atau program berkelanjutan guna memperdalam keterampilan yang telah diajarkan, serta mengadakan pelatihan rutin dan kompetisi antar sekolah. Secara keseluruhan, program ini tidak hanya berhasil meningkatkan keterampilan individu, tetapi juga membangun karakter dan keterampilan sosial anak-anak, mempersiapkan mereka untuk menjadi individu yang memiliki nilai-nilai positif, seperti kerja sama, disiplin, dan semangat sportivitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada pimpinan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar (FIKK UNM) telah memberikan kesempatan untuk melakukan kegiatan pengabdian ini, kepada Tim pengabdian yang telah membantu jalannya kegiatan coaching clinic, kepada pimpinan dan pengelola lapangan basket flying wheel Makassar yang telah mengizinkan atas penggunaan lapangan, serta kepada para orangtua dan peserta coaching clinic yang telah mengikuti kegiatan ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Burhaein, E. (2017). Aktivitas fisik olahraga untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51–58.
- Candra, O., Rahmadani, A., Zulrafliz, Z., Parulian, T., Zulham, Z., & Novrandani, S. (2024). BOLA BASKET SEBAGAI MEDIA PENDIDIKAN KARAKTER: MENGAJARKAN DISIPLIN, KERJASAMA, DAN SPORTIVITAS. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 5497–5502.
- Hasanah, U. (2018). Strategi pembelajaran aktif untuk anak usia dini. *INSANIA: Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan*, 23(2), 204–222.
- Insanistyo, B., & Pujiyanto, D. (2022). Coaching Clinic Dasar-Dasar Bermain Bola Basket Atlet Junior Di Klub Bola Basket Kota Bengkulu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma*, 2(2), 152–157.
- Khaulani, F., Neviyarni, S., & Irdamurni, I. (2020). Fase dan tugas perkembangan anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(1), 51–59.
- Lukyani, L., Agustina, R. S., & others. (2020). *Buku Jago Bola Basket*. Ilmu Cemerlang Group.
- Muhtar, T., & Lengkana, A. S. (2021). *Kesehatan Dalam Pendidikan Jasmani*. CV Salam Insan Mulia.
- Nisa, A., Fajriah, A. N., Ramadani, A. S., Putri, M. M., Fauziyah, N., & Mulyana, A. (2024). MANFAAT BOLA BASKET DALAM MENINGKATKAN KERJASAMA DAN DISIPLIN SEKOLAH DASAR. *Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga*, 2(2), 65–75.
- Pradaya, B., Admojo, I. R. W., & Dewi, N. K. (2020). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Permainan Modifikasi Bola Basket Pada Anak Usia 5-6 Tahun. *Kumara Cendekia*, 8(1), 56–68.