

Sosialisasi Streching Dinamis Bola Basket Bersama Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia Kabupaten Bangkalan Di Sekolah Dasar Negeri Keraton 3

Heni Yuli Handayani¹

¹*Program Studi Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan, STKIP PGRI Bangkalan,
Bangkalan 69100, Indonesia*

Email : henihawkins27@gmail.com

Abstrak : Pada tingkat usia dini sekolah dasar menjadi salah satu instansi yang diharapkan berperan tinggi dalam pengembangannya baik melalui intrakurikuler maupun ekstrakurikuler sesuai regulasi kurikulum yang berlaku. Strategi konvensional yang digunakan guru maupun pembina ekstrakurikuler olahraga di sekolah dasar mengakibatkan model latihan ataupun pembelajaran bola basket menjadi monoton dan membosankan seperti yang dikemukakan mitra yaitu PERBASI Kabupaten Bangkalan. Melalui permainan kecil bola basket diharapkan dapat terintegrasi pengenalan permainan bola basket pada anak usia dini di sekolah dasar walaupun dengan keterbatasan sarana dan prasarana serta memberikan pengetahuan terkini dalam *stretching* dinamis pada anak usia dini dalam bentuk pemanasan aktif dan pasif yang dapat diterapkan dalam mengenalkan bola basket untuk anak usia dini di tingkat Sekolah Dasar. Sebanyak 5 permainan kecil bola basket yaitu *line tiggy*, *Dribble Knockout*, *Team Dribble Relays (Speed Dribble & Ball Handling)*, *4 Pass to Score*, *Bull in the ring*. Kelima jenis permainan kecil Dalam Streching Dinamis untuk anak usia dini ini diharapkan dapat menjadi jalan keluar untuk dapat mengenalkan permainan bola basket kepada anak usia dini di sekolah dasar dengan variasi yang menyenangkan sehingga menghindari kejenuhan siswa.

Kata kunci: *Sosialisasi, Streching, Permainan Kecil, Bola Basket, Anak Usia Dini, Sekolah Dasar.*

Dynamic Streching Socialization of Basketball Together with Indonesian Basketball Association of Bangkalan Regency at Elementary School Keraton 3

Abstract : *At the early age level elementary schools become one of the agencies expected to play a high role in their development through both intracurricular and extracurricular activities in accordance with applicable curriculum regulations. Conventional strategies used by teachers and sports extracurricular coaches in primary schools have resulted in monotonous and boring training models or basketball learning as suggested by the partners, namely PERBASI Bangkalan Regency. Through a small game of basketball it is hoped that it can be integrated with the introduction of basketball in early childhood in elementary school even with limited facilities and infrastructure as well as providing the latest knowledge in dynamic stretching in early childhood in the form of active and passive heating that can be applied in introducing basketball to early childhood at the elementary school level. A total of 5 small basketball games, namely Tiggy line, Dribble Knockout, Team Dribble Relays (Speed Dribble & Ball Handling), 4 Pass to Score, Bull in the ring. The five types of small games in Dynamic Streching for early childhood are expected to be a way out to be able to introduce basketball to early childhood in elementary school with a pleasant variation so as to avoid boredom students.*

Keywords: *Socialization, Streching, Small Game, Basketball, Early Childhood, Elementary School.*

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan termasuk salah satu upaya untuk mewujudkan manusia seutuhnya yang diselenggarakan di sekolah, baik dari jenjang pendidikan dasar sampai menengah. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih serta dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pencapaian tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah dasar sebaiknya mempertimbangkan tujuan pembelajaran, kemampuan siswa, metode, materi, sarana dan prasarana, aktivitas belajar serta kesenangan siswa. Unsur-unsur tersebut di atas harus diperhatikan, agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan sukses, sehingga tujuan yang

diharapkan akan tercapai. Cabang olahraga permainan merupakan salah satu isi kurikulum yang cukup mendominasi dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah dasar. Olahraga permainan tersebut diantaranya permainan bola kecil dan permainan bola besar. Permainan bola kecil yang diajarkan di sekolah dasar diantaranya: kasti, kippers, rounders, softball, dan baseball, sedangkan untuk permainan bola besar yang diajarkan di sekolah dasar diantaranya: sepakbola, bola voli, dan bola basket.

Materi permainan bola basket yang diajarkan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, merupakan sarana yang digunakan dalam proses pendidikan. Materi permainan bolabasket yang diajarkan di sekolah dasar, harus disesuaikan dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan anak. Materi permainan bola basket bagi siswa sekolah dasar, harus diberikan dalam bentuk yang berbeda. Bentuk permainan bola basket yang diberikan bagi siswa sekolah dasar, tidak boleh disamakan dengan bentuk materi permainan sepakbola bagi orang dewasa. Menurut Harsono (2000: 68) menyatakan bahwa sebelum memberikan aktivitas fisik atau olahraga yang sesuai bagi anak usia dini (6-14 tahun), sebaiknya harus mengetahui dan disesuaikan dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak, baik pertumbuhan fisik, maupun mental emosionalnya. Lebih lanjut menurut Agus Mahendra (2003) menyatakan bahwa ruang lingkup pendidikan jasmani yang ditawarkan di sekolah dasar semestinya dikembangkan berdasarkan kebutuhan anak-anak, serta memperhatikan beberapa pertimbangan diantaranya: 1) dasar-dasar pengembangan program, 2) pola pertumbuhan dan perkembangan anak, 3)

dorongan dasar anak-anak, dan 4) karakteristik serta minat anak. Permainan sepakbola yang diberikan bagi anak-anak atau siswa sekolah dasar seharusnya diberikan dalam bentuk permainan yang dimodifikasi. Lebih lanjut menurut Gusril (2004: 45) menyatakan bahwa modifikasi olahraga dalam Pendidikan Jasmani sangat diperlukan khususnya bagi anak-anak, hal ini dikarenakan anak-anak (siswa) secara fisik dan emosional belum matang, jika dibandingkan dengan orang dewasa.

Pada dasarnya dalam setiap proses pembelajaran cabang olahraga baik dalam cabang olahraga senam, atletik, maupun permainan, selalu diawali dengan pemanasan. Pemanasan berguna untuk menghangatkan suhu otot, melancarkan aliran darah dan memperbanyak masuknya oksigen ke dalam tubuh, memperbaiki kontraksi otot dan kecepatan gerak refleks, juga untuk mencegah kejang otot. Pemanasan merupakan awal kegiatan dalam setiap pembelajaran olahraga. Setiap pembelajaran, pemanasan memberikan peranan penting untuk membawa anak atau menanamkan kesan pertama kepada siswa tentang apa yang akan dilakukan pada inti pembelajaran.

Berdasarkan uraian di atas, sangat diperlukan upaya yang nyata untuk membuat siswa dalam mengikuti pembelajaran permainan sepakbola khususnya di sekolah dasar agar merasa senang, tidak bosan, membuat aktif bergerak dan dapat menunjang peningkatan keterampilan serta kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu diperlukan pengembangan model pemanasan dalam bentuk bermain pada bola basket bagi siswa sekolah dasar.

Metode Pelaksanaan

3.1 Pemanasan

Pemanasan merupakan tahapan kegiatan yang dilakukan anak-anak dalam suatu pembelajaran olahraga. Pemanasan memiliki peran yang sangat penting bagi anak-anak, sebelum masuk dalam kegiatan inti ketika mengikuti pembelajaran. Menurut Joe Luxbacher (2004:1) menyatakan bahwa pemanasan berguna untuk menghangatkan suhu otot, melancarkan peredaran aliran darah dan memperbanyak aliran oksigen ke dalam tubuh, memperbaiki kontraksi otot dan kecepatan gerakan refleks, dan juga untuk mencegah kejang otot.

Pemanasan dalam permainan bola basket dapat dilakukan melalui lari keliling lapangan, melakukan persegangan otot dengan gerakan statis dan dinamis. Bentuk-bentuk pemanasan tersebut di atas, tidak ada salahnya digunakan dalam pembelajaran permainan sepakbola bagi siswa di sekolah dasar, akan tetapi bentuk-bentuk gerakan pemanasan tersebut akan terasa tidak menarik atau bahkan anak-anak menjadi bosan. Pemanasan yang menarik dalam permainan sepakbola, sangatlah tepat diberikan bagi anak-anak di sekolah dasar. Bentuk-bentuk pemanasan yang menarik dapat dikemas dalam sebuah permainan. Menurut Agus Mahendra (2001: 128) menyatakan bahwa ketika anak-anak melakukan pemanasan yang menarik, dapat diduga bahwa secara fisik dan mental anak akan siap untuk mengikuti pembelajaran. Kesiapan mereka ditandai oleh semangat mereka yang meningkat naik akibat kegiatan pemanasan.

Pemanasan dalam bentuk permainan biasanya mengandung unsur gerak yang cepat, baik yang berbasis lari atau melompat, maupun yang berbasisi gerakan melempar maupun menangkap (Agus Mahendra, 2001: 130). Oleh karena itu, permainan apapun yang dilakukan

akan menuntut pesertanya untuk bergerak cepat dan bersifat terus menerus. Pengaruh yang ditimbulkan oleh si anak, akan berkembangnya kemampuan dalam hal kecepatan dan kekuatannya, serta tidak kalah pentingnya adalah kelincahan dan daya tahannya, termasuk daya tahan kecepatan (speed endurance).

Pelaksanaan pemanasan dalam setiap pembelajaran, harus memperhatikan petunjuk pelaksanaan pemanasan. Menurut Agus Mahendara (2001: 130-131) menyatakan bahwa untuk pemanasan hendaknya mengikuti pedoman sebagai berikut: 1) pemanasan cukup dilakukan sekitar 10 menit, 2) pilihlah kegiatan yang mudah di atur dan melibatkan semua anak dalam waktu yang sama, 3) variasikan setiap kegiatan pemanasan dengan memperkenalkan satu atau beberapa kegiatan baru, dan 4) berhentilah pada puncak kegiatan sehingga peserta akan kembali antusias pada pelajaran berikutnya.

Stretching atau peregangan otot biasanya merupakan bagian dari pemanasan dan pendinginan bagi orang-orang yang berolahraga. Stretching dapat meningkatkan rentang gerak, fleksibilitas, sirkulasi, dan keberhasilan dari seluruh latihan Anda. Jenis olahraga yang berbeda membutuhkan jenis stretching yang berbeda juga. Oleh karena itu, mari kita lihat berbagai jenis stretching yang sesuai dengan program kebugaran tubuh Anda di bawah ini.

1. Stretching statis

Ini adalah jenis peregangan yang dilakukan dalam posisi yang cukup menantang, namun nyaman dalam jangka waktu tertentu, biasanya berkisar antara 10-30 detik. Peregangan statis adalah bentuk yang paling umum dari

peregangan yang ditemukan dalam latihan kebugaran umum dan dianggap efektif untuk meningkatkan fleksibilitas keseluruhan. Selain itu, banyak ahli yang menganggap bahwa peregangan statis jauh lebih bermanfaat dibandingkan dengan peregangan dinamis untuk meningkatkan rentang gerak dalam gerakan fungsional, termasuk olahraga dan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Stretching dinamis

Ini 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 dan terapis fisik karena manfaatnya dalam meningkatkan rentang fungsional gerak dan mobilitas dalam olahraga dan kehidupan sehari-hari.

3. Stretching pasif

Maksudnya pasif di sini adalah Anda menggunakan semacam bantuan dari luar untuk membantu Anda mencapai peregangan. Bantuan ini bisa jadi merupakan berat tubuh kita, tali, gravitasi, orang lain, atau perangkat peregangan. Dengan peregangan pasif, Anda dapat mengendurkan otot dan mencoba melakukan peregangan, dengan bergantung kepada kekuatan eksternal untuk menahan Anda. Anda biasanya tidak harus selalu bekerja dengan sangat keras dalam peregangan ini, namun selalu ada risiko bahwa kekuatan eksternal akan lebih kuat dari Anda, sehingga itu dapat menyebabkan cedera.

4. Stretching aktif

Ini adalah peregangan otot yang melibatkan kontraksi otot yang bertentangan dengan apa yang Anda regangkan. Anda tidak menggunakan tubuh, tali, gravitasi, orang lain, atau perangkat peregangan seperti peregangan pasif. Dengan peregangan aktif, Anda mengendurkan otot yang akan Anda regangkan dan bergantung pada otot lainnya untuk memulai peregangan. Peregangan aktif dapat sangat menantang, karena kekuatan otot diperlukan untuk menghasilkan peregangan, namun ini berisiko rendah, karena Anda mengandalkan kekuatan sendiri dibandingkan dengan kekuatan ekstrenal.

5. Stretching isometrik

Dalam peregangan isometrik, Anda menolak peregangan dengan menarik otot ke posisinya. Misalnya, pasangan Anda memegang kaki Anda tinggi-tinggi saat Anda mencoba untuk menarik kaki ke arah yang berlawanan. Ini adalah peregangan dengan metode paling aman dan efektif untuk meningkatkan jangkauan sendi gerak, serta memperkuat tendon dan ligamen dengan tetap mempertahankan fleksibilitas mereka.

6. Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)

Ini adalah jenis yang menggabungkan peregangan isometrik, statis, dan pasif untuk mendorong tingkat fleksibilitas yang lebih tinggi. Lakukan hal itu dengan meregangkan otot pasif; melakukan kontraksi secara isometrik melawan hambatan dengan posisi berbaring; dan melakukan peregangan pasif melalui peningkatan jangkauan yang dihasilkan dari gerakan. Ini merupakan bentuk lanjutan dari pelatihan fleksibilitas yang juga membantu dalam meningkatkan kekuatan.

3.2 Pembelajaran Permainan Bolabasket di Sekolah Dasar

Permainan bolabasket merupakan salah satu materi yang terdapat dalam kurikulum mata pelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar.

BolaBasket di sekolah dasar mulai diajarkan di kelas IV sampai kelas VI. Menurut Sisdiknas (2003) pembelajaran merupakan proses interaksi peserta didik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Di dalam pembelajaran bola basket khususnya di sekolah dasar harus disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Proses pembelajaran yang dilaksanakan harus dapat mengupayakan siswa agar bisa secara maksimal dan aktif selama mengikuti pembelajaran.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan agar bisa memaksimalkan belajar adalah dengan mengorganisir permainan. Menurut Yoyo Bahagia (2000: 32) menyatakan ada tiga (3) pertimbangan yang dapat dilakukan oleh seorang guru dalam mengorganisir permainan agar siswa belajar secara maksimal diantaranya: 1) organisasi harus berhubungan dengan permainan yang sebenarnya, 2) formasi pembelajaran merupakan formasi yang paling baik untuk memaksimalkan siswa dalam belajarnya, dan 3) kemajuan belajar dapat digambarkan melalui perubahan situasi permainan yang statis ke dinamis (permainan yang sebenarnya).

Sasaran atau tujuan pembelajaran untuk peningkatan kesehatan fisik, perkembangan psikis dan emosional harus diperhatikan. Menurut Mary Duquin (1988) yang dikutip oleh

Siedentop (2004: 15) menyarankan bahwa pengalaman yang didapat dalam pendidikan olahraga agar dapat meningkatkan kesehatan fisik, perkembangan psikis dan emosional harus dapat menciptakan suasana sebagai berikut: 1) menyenangkan dan nyaman bagi para peserta, 2) memberikan tujuan yang aman untuk mengembangkan keterampilan aktivitas, 3) membantu perkembangan moral dan kepedulian, 4) mewujudkan kesenangan dan keindahan keterampilan gerak, (5) melatih semangat kreativitas, petualangan dan penemuan, dan 6) menginspirasi sebuah perasaan dalam kelompok.

Pengembangan Hasil Penelitian

Pelaksanaan kegiatan ini dapat merujuk pada penelitian sebelumnya maupun dapat pula menjadi rujukan pada penelitian selanjutnya pada bidang yang serupa. Beberapa penelitian terkait olahraga bola basket sebelumnya telah terlaksana terutama dari pendidikan olahraga STKIP PGRI Bangkalan. Penelitian terakhir terkait pemetaan kompetensi pengetahuan pembina dan pelatih ekstrakurikuler bola basket di sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas Kabupaten Bangkalan terkait teori-teori dasar kepelatihan yang dapat dimanfaatkan secara tepat kepada siswa memberikan ide kepada pengusul untuk mulai mengembangkan olahraga bola basket untuk tingkat sekolah dasar. Pada penelitian tersebut berhasil menyimpulkan bahwa pada tingkat sekolah menengah pertama dan atas pembina dan pelatih ekstrakurikuler bola basket memiliki kekurangan dalam pengetahuan latihan fisik. Aspek pengetahuan latihan fisik pelatih dan

pembina ekstrakurikuler bola basket sekolah menengah Kabupaten memiliki kelemahan pada pelatihan fisik (Hidayatullah, 2018). Dalam pengembangan penelitian berikutnya dapat diteliti pula terkait seberapa signifikan pengaruh permainan kecil bola basket dalam melatih teknik dasar atau keterampilan bermain bola basket siswa sekolah dasar.

KESIMPULAN

permainan bola basket pada anak usia dini di sekolah dasar walaupun dengan keterbatasan sarana dan prasarana serta memberikan pengetahuan terkini dalam *stretching* dinamis pada anak usia dini dalam bentuk pemanasan aktif dan pasif yang dapat diterapkan dalam mengenalkan bola basket untuk anak usia dini di tingkat Sekolah Dasar. Sebanyak 5 permainan kecil bola basket yaitu *line tigggy*, *Dribble Knockout*, *Team Dribble Relays (Speed Dribble & Ball Handling)*, *4 Pass to Score*, *Bull in the ring*. Kelima jenis permainan kecil Dalam *Stretching* Dinamis untuk anak usia dini ini diharapkan dapat menjadi jalan keluar untuk dapat mengenalkan permainan bola basket kepada anak usia dini di sekolah dasar dengan variasi yang menyenangkan sehingga menghindari kejenuhan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Herrmann, S. (2011). Application of Methods in Physical Activity Measurement. Dissertation. Doctor of Philosophy. Arizona State University.
- Hidayatullah, F. 2018. Pemetaan Kompetensi Pengetahuan Pembina dan Pelatih Ekstrakurikuler Bola Basket di Tingkat Sekolah Menengah Kabupaten Bangkalan. *Multilateral : Jurnal pendidikan*

jasmani dan olahraga, 17(2), 67-76. DOI: <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5703>.

Hidayatullah, F. (2018). Kemampuan Fisik dan Keterampilan Bermain Bola Basket Siswi Sekolah Menengah yang Tergabung Dalam Klub Bola Basket Srikandi. *SATRIA : Journal Of Sports Athleticism In Teaching And Recreation On Interdisciplinary Analysis*, 1(1), 17-22.

Peterson, M. D., Rhea, M. R., Alvar, B. A. (2005). Applications of The Dose-Response for Muscular Strength Development: a review of Meta-Analytic Efficacy and Reliability for Designing Training Prescription. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(4), 950–958.