

LAPORAN PENGABDIAN

PENDAMPINGAN PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN FISIK BAGI KLUB OLAHRAGA BASKET SMA 2 BONE



TIM PENGUSUL

KETUA	: Andi Abdul Rahman, S.Pd., M.Pd	NIDN	: 0915129203
ANGGOTA	: Muh. Jamil Abdillah, S.Or., M.Or. Adelvin Sangkalabu Aldy Saputra A. Novry Arfandi Saputra	NIDN	: 0920119801
		NIM	: 2389201002
		NIM	: 2489201009
		NIM	: 2489201008

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA
TAHUN 2024**

HALAMAN PENGESAHAN

PENGABDIAN MASYARAKAT UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA

1. Judul Kegiatan : Pendampingan Penyusunan Program Latihan Fisik Bagi Klub Olahraga Sekolah
2. Ketua Tim Pengabdian :
 - a. Nama Lengkap : Andi Abdul Rahman, S.Pd., M.Pd
 - b. NIDN : 0915129203
 - c. Jabatan/golongan : Asisten Ahli/ 3b
 - d. Program Studi : Ilmu Keolahragaan
 - e. Bidang Keahlian : Karate
 - f. Alamat Surel : andirahman1992@gmail.com
- Anggota Tim Penyusul :
 - a. Jumlah Anggota : 4
 - b. Nama Anggota 1/ Bidang Keahlian : Muh. Jamil Abdillah, S.Or., M.Or.
 - c. Nama Anggota 2/ Bidang Keahlian : Adelvin Sangkalabu
- Lokasi Kegiatan :
 - a. Wilayah mitra (Desa/Kecamatan) : Lapangan Basket SMA 2 BONE
 - b. Kabupaten/Kota : Kabupaten Bone
 - c. Provinsi : Sulawesi Selatan
- Luaran Yang dihasilkan : Laporan Pengabdian kepada Masyarakat
- Periode Pelaksanaan : 9 Juni 2024
- Biaya Total : Rp. 1.166.000

Menyetujui
Dekan



Dr. M. Awaluddin A., S.Sos, M.Si.
NIDN. 0922098505

Watampone, 14 Juni 2024
Ketua Pengabdian



Andi Abdul Rahman, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0915129203

Mengetahui,
Ka. LPPM



Dr. Yusriadi, M.Si.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga laporan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul "Sosialisasi Pola Hidup Aktif untuk Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Masyarakat Perumahan Metroland Garden City" dapat diselesaikan dengan baik.

Kegiatan pengabdian ini merupakan salah satu bentuk pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam bidang pengabdian kepada masyarakat, yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya penerapan pola hidup aktif sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular. Melalui kegiatan sosialisasi ini diharapkan masyarakat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat aktivitas fisik serta mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari guna meningkatkan derajat kesehatan.

Penyusunan laporan ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, dan kerja sama berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Cahaya Prima beserta jajaran pimpinan yang telah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian.
2. Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Cahaya Prima atas arahan dan fasilitasi selama kegiatan berlangsung.
3. Pengurus dan masyarakat Perumahan Metroland Garden City yang telah bersedia menjadi mitra serta berpartisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian.

4. Seluruh pihak yang telah membantu sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

Penulis menyadari bahwa laporan ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan kegiatan pengabdian pada masa yang akan datang. Semoga laporan ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan olahraga dan promosi kesehatan masyarakat.

Watampone, 14 April 2025

Tim Pengabdian

DAFTAR ISI

Table of Contents

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
KATA PENGANTAR.....	1
DAFTAR ISI.....	3
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
BAB II	6
TARGET DAN LUARAN	6

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pembinaan olahraga di lingkungan sekolah memiliki peran penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, kedisiplinan, serta prestasi peserta didik. Salah satu kegiatan olahraga yang banyak diminati oleh peserta didik adalah bola basket. Cabang olahraga bola basket memerlukan kemampuan fisik yang baik karena permainan berlangsung dengan intensitas tinggi serta melibatkan gerakan berlari, melompat, mengubah arah, menggiring bola, melakukan tembakan, dan bertahan dalam waktu yang relatif panjang.

SBC Smaga Basket Club merupakan salah satu klub olahraga sekolah yang menjadi wadah bagi peserta didik untuk mengembangkan minat, bakat, dan prestasi pada cabang olahraga bola basket. Dalam proses pembinaan, latihan teknik dan taktik telah menjadi bagian penting dari kegiatan klub. Namun, peningkatan kemampuan bermain bola basket juga perlu didukung oleh program latihan fisik yang terencana, sistematis, bertahap, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Berdasarkan hasil pengamatan dan komunikasi awal dengan pengelola serta pelatih klub, penyusunan program latihan fisik masih menghadapi beberapa kendala. Latihan fisik cenderung dilaksanakan berdasarkan kebiasaan dan belum sepenuhnya disusun berdasarkan prinsip latihan, seperti individualisasi, peningkatan beban secara bertahap, spesifikasi latihan, variasi latihan, serta pengaturan waktu pemulihan. Kondisi tersebut

dapat menyebabkan perkembangan kemampuan fisik atlet kurang optimal dan meningkatkan risiko terjadinya kelelahan maupun cedera selama latihan.

Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan bola basket meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, koordinasi, keseimbangan, dan fleksibilitas. Setiap komponen tersebut perlu dikembangkan melalui bentuk latihan yang tepat serta disesuaikan dengan usia, kemampuan awal, kebutuhan posisi pemain, jadwal latihan, dan target kompetisi. Oleh karena itu, pelatih perlu memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam menyusun program latihan fisik yang dapat diterapkan secara aman dan efektif.

Berdasarkan permasalahan tersebut, dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Pendampingan Penyusunan Program Latihan Fisik bagi Klub Olahraga Sekolah SBC Smaga Basket Club” pada tanggal 9 April 2023. Kegiatan ini diharapkan dapat membantu pelatih dan pengelola klub dalam menyusun program latihan fisik yang lebih terarah, terukur, dan berkesinambungan sehingga mampu mendukung peningkatan kebugaran, kemampuan bermain, serta prestasi anggota SBC Smaga Basket Club.

1.2 Tujuan Kegiatan

Kegiatan pendampingan penyusunan program latihan fisik bagi SBC Smaga Basket Club bertujuan untuk:

1. Meningkatkan pengetahuan pelatih dan pengelola klub mengenai prinsip-prinsip dasar penyusunan program latihan fisik.
2. Memberikan pemahaman mengenai komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan bola basket.
3. Membantu pelatih mengidentifikasi kebutuhan latihan fisik berdasarkan karakteristik dan kemampuan anggota klub.
4. Mendampingi pelatih dalam menyusun program latihan fisik yang sistematis, bertahap, terukur, dan sesuai dengan tujuan pembinaan.
5. Memberikan contoh bentuk latihan kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, koordinasi, keseimbangan, dan fleksibilitas.
6. Meningkatkan kemampuan pelatih dalam menentukan intensitas, volume, frekuensi, durasi, dan waktu pemulihan latihan.
7. Membantu klub menerapkan variasi latihan fisik yang aman, menarik, dan sesuai dengan usia peserta didik.
8. Mendorong terselenggaranya proses pembinaan bola basket sekolah yang lebih efektif, terencana, dan berkelanjutan.

1.3 Dampak dan Manfaat Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pendampingan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan pelatih dalam merancang latihan fisik bagi

anggota SBC Smaga Basket Club. Pelatih memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya program latihan yang disusun berdasarkan kebutuhan pemain, tujuan pembinaan, prinsip peningkatan beban secara bertahap, serta keseimbangan antara latihan dan pemulihan.

Melalui kegiatan ini, pelatih dan pengelola klub memiliki pedoman awal dalam menyusun program latihan fisik harian, mingguan, dan periodik. Program tersebut dapat digunakan untuk mengembangkan komponen fisik yang dibutuhkan dalam permainan bola basket, seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, koordinasi, keseimbangan, dan fleksibilitas. Dengan adanya program yang lebih terarah, pelaksanaan latihan diharapkan menjadi lebih efektif, terukur, dan mudah dievaluasi.

Bagi anggota klub, kegiatan ini bermanfaat dalam memperoleh latihan yang lebih bervariasi, aman, dan sesuai dengan tingkat kemampuan masing-masing. Program latihan yang tepat dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani, kemampuan bergerak, kesiapan menghadapi pertandingan, serta kepercayaan diri pemain. Selain itu, pengaturan beban latihan dan waktu pemulihan yang baik dapat membantu mengurangi risiko kelelahan berlebihan dan cedera selama mengikuti kegiatan latihan.

Bagi sekolah dan klub, kegiatan ini memberikan manfaat berupa tersedianya rancangan program latihan fisik yang dapat dijadikan acuan dalam pelaksanaan pembinaan olahraga bola basket. Pendampingan ini juga memperkuat kerja sama antara perguruan

tinggi, sekolah, pelatih, dan pengelola klub dalam mengembangkan kegiatan olahraga yang berbasis pada ilmu pengetahuan dan prinsip kepelatihan.

Dalam jangka panjang, kegiatan ini diharapkan mampu menciptakan budaya latihan yang lebih disiplin, terencana, dan berkelanjutan. Penerapan program latihan fisik secara konsisten dapat mendukung peningkatan kualitas pemain, memperkuat proses regenerasi atlet sekolah, serta meningkatkan peluang SBC Smaga Basket Club dalam mencapai prestasi pada berbagai kegiatan maupun kompetisi bola basket.

BAB II

TARGET DAN LUARAN

2.1 Profil Mitra

Mitra dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah **SBC Smaga Basket Club**, yaitu klub olahraga sekolah yang bergerak dalam pembinaan dan pengembangan cabang olahraga bola basket bagi peserta didik. Klub ini menjadi salah satu wadah kegiatan olahraga di lingkungan sekolah yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyalurkan minat, bakat, dan potensi yang dimiliki, khususnya dalam permainan bola basket.

SBC Smaga Basket Club memiliki peran penting dalam mendukung pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Keberadaan klub ini tidak hanya diarahkan untuk meningkatkan keterampilan bermain bola basket, tetapi juga menjadi sarana pembentukan karakter peserta didik. Melalui kegiatan latihan yang dilakukan secara rutin, anggota klub dapat belajar mengenai kedisiplinan, tanggung jawab, kerja keras, sportivitas, kepemimpinan, komunikasi, dan kerja sama dalam tim.

Anggota SBC Smaga Basket Club pada umumnya berasal dari kalangan peserta didik yang memiliki minat terhadap olahraga bola basket. Mereka mengikuti kegiatan latihan dengan tingkat kemampuan fisik dan keterampilan yang beragam. Sebagian anggota masih berada pada tahap pengenalan dan penguasaan teknik dasar, sedangkan sebagian lainnya telah memiliki pengalaman latihan dan pertandingan. Perbedaan

kemampuan tersebut menjadi salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam proses penyusunan program latihan.

Dalam pelaksanaan pembinaannya, SBC Smaga Basket Club memiliki pelatih atau pendamping yang bertanggung jawab dalam memberikan materi latihan kepada para anggota. Materi latihan yang diberikan meliputi teknik dasar, keterampilan bermain, pola penyerangan, pola pertahanan, strategi pertandingan, serta pembentukan kerja sama tim. Selain itu, latihan fisik juga dilaksanakan untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam mengikuti permainan bola basket yang memiliki intensitas gerak cukup tinggi.

Permainan bola basket merupakan olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang baik. Pemain dituntut mampu berlari dengan cepat, melakukan perubahan arah, melompat, menjaga keseimbangan, melakukan kontak fisik, menggiring bola, mengoper, menembak, serta bertahan sepanjang permainan. Oleh karena itu, keberhasilan pembinaan atlet bola basket tidak cukup hanya ditentukan oleh kemampuan teknik dan taktik, tetapi juga dipengaruhi oleh kualitas kondisi fisik pemain.

Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan bola basket meliputi daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, koordinasi, keseimbangan, fleksibilitas, dan waktu reaksi. Seluruh komponen tersebut perlu dikembangkan secara

terencana melalui program latihan yang sesuai dengan usia, tingkat kemampuan, kebutuhan pemain, periode latihan, serta target yang ingin dicapai oleh klub.

Berdasarkan pengamatan awal dan komunikasi dengan pihak mitra, pelaksanaan latihan fisik di SBC Smaga Basket Club masih memerlukan penguatan dalam aspek perencanaan dan penyusunan program. Latihan fisik telah menjadi bagian dari kegiatan klub, tetapi bentuk, beban, volume, intensitas, frekuensi, dan waktu pemulihannya belum sepenuhnya disusun secara sistematis. Dalam beberapa kondisi, latihan lebih banyak dilakukan berdasarkan kebiasaan, pengalaman, dan kebutuhan sesaat ketika akan mengikuti pertandingan.

Kondisi tersebut dapat menyebabkan pelaksanaan latihan kurang terarah dan sulit untuk dievaluasi perkembangannya. Program yang belum disusun secara tertulis juga dapat mengakibatkan materi latihan berubah-ubah dan tidak memiliki kesinambungan yang jelas antara satu pertemuan dengan pertemuan berikutnya. Selain itu, perbedaan kemampuan fisik setiap pemain belum selalu menjadi dasar dalam menentukan beban latihan yang diberikan.

Permasalahan lain yang dihadapi mitra adalah keterbatasan pemahaman mengenai prinsip-prinsip dasar latihan fisik. Beberapa prinsip penting yang perlu diterapkan dalam penyusunan program latihan meliputi prinsip individualisasi, beban lebih, peningkatan bertahap, spesifikasi, variasi, pemulihan, keteraturan, dan keberlanjutan.

Pemahaman terhadap prinsip tersebut diperlukan agar latihan dapat memberikan hasil yang optimal dan tidak menimbulkan kelelahan berlebihan maupun risiko cedera.

Pelatih juga memerlukan pengetahuan mengenai cara menentukan tujuan latihan, memilih bentuk latihan, menyusun urutan latihan, mengatur intensitas dan volume, serta menentukan waktu istirahat. Tanpa perencanaan yang baik, pemain dapat menerima beban latihan yang terlalu ringan, terlalu berat, atau tidak sesuai dengan kebutuhan permainan bola basket. Oleh karena itu, diperlukan pendampingan agar program latihan dapat disusun secara lebih ilmiah, aman, terukur, dan sesuai dengan kondisi anggota klub.

Selain aspek perencanaan, kegiatan evaluasi kondisi fisik pemain juga masih perlu ditingkatkan. Evaluasi diperlukan untuk mengetahui kemampuan awal pemain, perkembangan setelah mengikuti latihan, serta bagian-bagian yang masih perlu diperbaiki. Hasil evaluasi selanjutnya dapat digunakan sebagai dasar dalam menentukan program latihan berikutnya.

SBC Smaga Basket Club memiliki potensi yang baik untuk dikembangkan karena didukung oleh minat peserta didik terhadap olahraga bola basket. Semangat anggota dalam mengikuti latihan merupakan modal penting dalam proses pembinaan. Apabila didukung dengan program latihan fisik yang terencana, klub ini memiliki peluang untuk meningkatkan kualitas permainan, kebugaran jasmani, kekompakan tim, dan prestasi dalam berbagai kegiatan atau kompetisi olahraga antarsekolah.

Kegiatan pendampingan penyusunan program latihan fisik menjadi salah satu bentuk solusi yang sesuai dengan kebutuhan mitra. Melalui kegiatan ini, pelatih dan pengelola klub diberikan pemahaman serta keterampilan dalam menyusun program latihan fisik yang dapat diterapkan dalam kegiatan latihan rutin. Program latihan tersebut diharapkan tidak hanya berorientasi pada persiapan pertandingan, tetapi juga memperhatikan perkembangan fisik pemain secara bertahap dan berkelanjutan.

Pendampingan ini juga menjadi sarana untuk membangun kerja sama antara perguruan tinggi dan sekolah dalam mengembangkan pembinaan olahraga. Perguruan tinggi melalui tenaga dosen dapat memberikan kontribusi ilmu pengetahuan, pengalaman, dan pemahaman kepelatihan kepada mitra. Sementara itu, sekolah dan klub menjadi tempat penerapan ilmu pengetahuan tersebut secara langsung dalam kegiatan pembinaan peserta didik.

Dengan demikian, SBC Smaga Basket Club merupakan mitra yang memiliki kebutuhan nyata terhadap peningkatan kemampuan dalam penyusunan program latihan fisik. Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan pada tanggal **9 April 2023** diharapkan dapat membantu mitra menciptakan sistem latihan yang lebih terencana, sistematis, terukur, aman, menarik, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik.

2.2 Target dan Luaran

1. Target Kegiatan

Target utama kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatnya pengetahuan dan keterampilan pelatih serta pengelola SBC Smaga Basket Club dalam menyusun program latihan fisik bagi anggota klub. Pelatih diharapkan mampu memahami bahwa latihan fisik harus disusun berdasarkan tujuan, kondisi awal pemain, karakteristik cabang olahraga, tahapan pembinaan, serta prinsip-prinsip latihan yang benar.

Target pertama adalah meningkatnya pemahaman mitra mengenai kebutuhan fisik dalam permainan bola basket. Pelatih dan pengelola klub diharapkan mengetahui bahwa bola basket membutuhkan perpaduan berbagai komponen kondisi fisik, seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, koordinasi, keseimbangan, fleksibilitas, dan waktu reaksi. Pemahaman tersebut menjadi dasar dalam menentukan bentuk latihan yang diberikan kepada pemain.

Target kedua adalah meningkatnya pemahaman mitra mengenai prinsip-prinsip latihan fisik. Setelah mengikuti kegiatan pendampingan, pelatih diharapkan mampu menerapkan prinsip individualisasi, peningkatan beban secara bertahap, kekhususan latihan, variasi, keteraturan, pemulihan, dan keberlanjutan. Penerapan prinsip tersebut diperlukan agar latihan memberikan manfaat yang maksimal dan tetap memperhatikan keamanan pemain.

Target ketiga adalah meningkatnya keterampilan pelatih dalam menentukan tujuan program latihan. Pelatih diharapkan mampu menetapkan tujuan latihan secara

jelas, baik untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, maupun komponen fisik lainnya. Tujuan yang jelas akan memudahkan pelatih dalam memilih jenis latihan dan mengevaluasi hasilnya.

Target keempat adalah meningkatnya kemampuan mitra dalam menentukan intensitas, volume, frekuensi, durasi, dan waktu pemulihan latihan. Pelatih diharapkan dapat menyesuaikan beban latihan dengan usia, kondisi fisik, kemampuan, dan pengalaman pemain. Dengan pengaturan beban yang tepat, latihan dapat dilaksanakan secara efektif tanpa menyebabkan kelelahan berlebihan.

Target kelima adalah tersusunnya program latihan fisik yang sistematis. Program tersebut diharapkan memuat tujuan latihan, komponen kondisi fisik yang dikembangkan, bentuk latihan, jumlah pengulangan, jumlah set, waktu latihan, waktu istirahat, frekuensi latihan, serta metode evaluasi. Program dapat disusun dalam bentuk latihan harian, mingguan, dan program jangka pendek sesuai kebutuhan klub.

Target keenam adalah tersedianya contoh bentuk latihan fisik yang dapat diterapkan oleh klub. Bentuk latihan tersebut meliputi latihan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, koordinasi, keseimbangan, dan fleksibilitas. Setiap bentuk latihan diharapkan dapat dilakukan dengan menggunakan fasilitas dan perlengkapan yang tersedia di lingkungan sekolah.

Target ketujuh adalah meningkatnya kemampuan pelatih dalam menyusun urutan latihan. Pelatih diharapkan memahami tahapan latihan yang terdiri atas pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Dalam latihan inti, materi perlu disusun dari gerakan yang sederhana menuju gerakan yang lebih kompleks dan dari beban ringan menuju beban yang lebih tinggi.

Target kedelapan adalah meningkatnya kemampuan pelatih dalam memberikan variasi latihan. Variasi diperlukan agar pemain tidak merasa bosan dan tetap termotivasi mengikuti latihan. Bentuk latihan dapat dikembangkan melalui permainan, latihan berpasangan, latihan kelompok, latihan sirkuit, maupun latihan yang menggabungkan unsur fisik dan keterampilan bola basket.

Target kesembilan adalah meningkatnya kesadaran mitra mengenai pencegahan cedera. Pelatih diharapkan memahami pentingnya pemanasan, pendinginan, teknik gerakan yang benar, pemilihan beban latihan, pemulihan, serta penggunaan sarana latihan yang aman. Kesadaran tersebut diharapkan dapat mengurangi risiko cedera selama kegiatan latihan berlangsung.

Target kesepuluh adalah tersedianya sistem evaluasi sederhana terhadap perkembangan kondisi fisik pemain. Evaluasi dapat dilakukan melalui pengamatan, pencatatan kehadiran, hasil latihan, kemampuan menyelesaikan beban latihan, dan penggunaan tes fisik sederhana. Hasil evaluasi dapat digunakan sebagai dasar untuk memperbaiki atau menyesuaikan program latihan.

Target kesebelas adalah meningkatnya keteraturan pelaksanaan latihan fisik di SBC Smaga Basket Club. Setelah kegiatan pendampingan, latihan diharapkan dilaksanakan berdasarkan jadwal dan program yang telah disusun, bukan hanya berdasarkan kebutuhan sesaat. Keteraturan tersebut akan membantu pemain mengalami perkembangan kemampuan fisik secara bertahap.

Target kedua belas adalah terbentuknya budaya latihan yang disiplin dan bertanggung jawab. Anggota klub diharapkan semakin memahami pentingnya datang tepat waktu, mengikuti instruksi pelatih, menjalankan program latihan dengan sungguh-sungguh, menjaga perlengkapan, serta mematuhi aturan keselamatan selama berlatih.

Target ketiga belas adalah meningkatnya motivasi anggota klub dalam mengikuti kegiatan latihan. Program latihan yang bervariasi, terukur, dan sesuai dengan kemampuan pemain diharapkan menciptakan suasana latihan yang lebih menarik. Pemain dapat merasakan perkembangan kemampuan sehingga lebih percaya diri dan termotivasi untuk berlatih secara konsisten.

Target keempat belas adalah meningkatnya kualitas pembinaan olahraga bola basket di lingkungan sekolah. Program latihan fisik yang baik diharapkan dapat mendukung latihan teknik dan taktik yang telah diberikan oleh pelatih. Kondisi fisik yang baik akan membantu pemain menampilkan keterampilan bola basket secara lebih optimal selama latihan maupun pertandingan.

Target kelima belas adalah terjalannya kerja sama yang berkelanjutan antara perguruan tinggi dan SBC Smaga Basket Club. Kegiatan ini diharapkan menjadi awal bagi pelaksanaan kegiatan pendampingan, pelatihan, evaluasi kebugaran, atau pengembangan pembinaan olahraga sekolah pada masa berikutnya.

2. LUARAN KEGIATAN

Luaran utama kegiatan ini adalah tersusunnya dokumen program latihan fisik bagi SBC Smaga Basket Club. Dokumen tersebut dapat dijadikan sebagai pedoman pelaksanaan latihan oleh pelatih dan pengelola klub. Program latihan disusun dengan mempertimbangkan kebutuhan fisik pemain bola basket, kondisi anggota, waktu latihan, fasilitas yang tersedia, serta tujuan pembinaan klub.

Luaran pertama berupa program latihan fisik harian. Program latihan harian memuat kegiatan pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Di dalamnya tercantum jenis latihan, durasi, jumlah pengulangan, jumlah set, intensitas, waktu istirahat, serta sasaran komponen fisik yang ingin dikembangkan.

Luaran kedua berupa rancangan program latihan mingguan. Program latihan mingguan menggambarkan pembagian materi latihan dalam beberapa kali pertemuan. Setiap pertemuan memiliki fokus yang berbeda, tetapi tetap saling mendukung. Contohnya, satu pertemuan difokuskan pada daya tahan, pertemuan berikutnya pada kekuatan dan daya ledak, serta pertemuan lainnya pada kecepatan dan kelincahan.

Luaran ketiga berupa contoh variasi latihan fisik khusus bola basket. Contoh latihan tersebut dapat berupa lari interval, shuttle run, sprint pendek, latihan perubahan arah, latihan lompatan, latihan kekuatan menggunakan berat badan, latihan sirkuit, latihan koordinasi, dan latihan keseimbangan. Bentuk latihan disesuaikan dengan fasilitas yang tersedia di sekolah.

Luaran keempat berupa pedoman sederhana dalam menentukan beban latihan. Pedoman tersebut menjelaskan cara mengatur intensitas, volume, frekuensi, durasi, dan waktu pemulihan. Dengan adanya pedoman ini, pelatih dapat menghindari pemberian latihan yang terlalu berat atau terlalu ringan bagi pemain.

Luaran kelima berupa peningkatan pengetahuan pelatih dan pengelola klub. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari kemampuan mitra dalam menjelaskan kembali prinsip latihan, kebutuhan fisik pemain bola basket, tahapan penyusunan program, serta cara menentukan bentuk latihan yang sesuai.

Luaran keenam berupa peningkatan keterampilan pelatih dalam menyusun program latihan. Pelatih tidak hanya menerima materi secara teoritis, tetapi juga terlibat langsung dalam proses penyusunan program. Dengan demikian, pelatih memiliki pengalaman praktis yang dapat diterapkan dan dikembangkan dalam kegiatan pembinaan berikutnya.

Luaran ketujuh berupa format pencatatan pelaksanaan latihan. Format tersebut dapat berisi tanggal latihan, materi, jumlah peserta, durasi, tingkat ketercapaian, kendala, dan catatan evaluasi. Pencatatan membantu pelatih mengetahui apakah program telah dilaksanakan sesuai rencana dan bagaimana perkembangan pemain dari waktu ke waktu.

Luaran kedelapan berupa format evaluasi sederhana kondisi fisik pemain. Format ini dapat digunakan untuk mencatat kemampuan awal dan perkembangan anggota klub. Evaluasi dapat dilakukan melalui tes daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya ledak, dan fleksibilitas sesuai kebutuhan serta kemampuan klub.

Luaran kesembilan berupa peningkatan keteraturan kegiatan latihan fisik. Adanya program tertulis diharapkan membuat pelaksanaan latihan menjadi lebih terarah dan konsisten. Setiap kegiatan memiliki tujuan dan materi yang jelas sehingga pelatih dan pemain mengetahui capaian yang diharapkan.

Luaran kesepuluh berupa meningkatnya variasi metode latihan. Sebelum kegiatan pendampingan, latihan mungkin lebih banyak menggunakan bentuk yang sama. Setelah kegiatan, pelatih memiliki tambahan referensi bentuk latihan yang dapat digunakan agar suasana latihan menjadi lebih aktif, menyenangkan, dan menantang.

Luaran kesebelas berupa peningkatan kesadaran terhadap keamanan dan pencegahan cedera. Pelatih dan pemain diharapkan lebih memperhatikan pemanasan,

pendinginan, kondisi lapangan, kesiapan peralatan, teknik gerakan, hidrasi, waktu istirahat, dan pemulihan setelah latihan.

Luaran kedua belas berupa peningkatan partisipasi dan motivasi pemain. Program latihan yang sesuai dengan kemampuan dan disajikan secara menarik dapat mendorong pemain untuk mengikuti latihan dengan lebih aktif. Kehadiran, kedisiplinan, antusiasme, dan keterlibatan pemain selama latihan diharapkan mengalami peningkatan.

Luaran ketiga belas berupa perubahan sikap dan perilaku dalam pelaksanaan latihan. Pemain diharapkan menjadi lebih disiplin, bertanggung jawab, menghargai pelatih dan rekan satu tim, mematuhi aturan latihan, serta memiliki semangat untuk meningkatkan kemampuan diri.

Luaran keempat belas berupa dokumentasi kegiatan. Dokumentasi dapat berbentuk foto, daftar hadir, materi pendampingan, program latihan, catatan evaluasi, dan laporan pelaksanaan. Dokumentasi tersebut menjadi bukti pelaksanaan kegiatan pengabdian dan dapat digunakan untuk kebutuhan pelaporan maupun publikasi.

Luaran kelima belas berupa laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Laporan memuat latar belakang, profil mitra, permasalahan, tujuan, solusi, metode pelaksanaan, hasil, pembahasan, faktor pendukung, faktor penghambat, kesimpulan, saran, dan dokumentasi kegiatan.

Luaran keenam belas berupa bahan publikasi kegiatan. Pelaksanaan pendampingan dapat dipublikasikan melalui media sosial, laman institusi, media sekolah, atau media lainnya. Publikasi tersebut bertujuan menyebarluaskan informasi mengenai kerja sama antara perguruan tinggi dan sekolah dalam meningkatkan kualitas pembinaan olahraga.

Luaran ketujuh belas adalah terbentuknya rancangan program latihan yang dapat dikembangkan secara mandiri oleh mitra. Setelah pendampingan selesai, pelatih diharapkan mampu melakukan penyesuaian program berdasarkan hasil evaluasi, jadwal pertandingan, kondisi pemain, serta tujuan pembinaan berikutnya.

Luaran kedelapan belas adalah terciptanya pembinaan bola basket sekolah yang lebih berbasis pada ilmu pengetahuan. Pelaksanaan latihan tidak hanya mengandalkan pengalaman, tetapi juga menggunakan prinsip kepelatihan dan dasar-dasar ilmu olahraga. Pendekatan tersebut diharapkan dapat meningkatkan efektivitas proses pembinaan.

Secara keseluruhan, target dan luaran kegiatan pengabdian ini diarahkan untuk membantu SBC Smaga Basket Club memiliki sistem latihan fisik yang lebih terencana, terstruktur, aman, terukur, dan berkelanjutan. Keberhasilan kegiatan tidak hanya dilihat dari tersusunnya dokumen program latihan, tetapi juga dari kemampuan mitra dalam memahami, menerapkan, mengevaluasi, serta mengembangkan program tersebut secara mandiri.

Melalui pencapaian target dan luaran tersebut, kegiatan pendampingan diharapkan memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kualitas pelatih, kebugaran pemain, keteraturan latihan, pencegahan cedera, dan prestasi SBC Smaga Basket Club. Dalam jangka panjang, program ini juga diharapkan mendukung terciptanya budaya olahraga sekolah yang sehat, disiplin, berprestasi, dan berbasis pada prinsip-prinsip ilmu keolahragaan.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

3.1 Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Pendampingan Penyusunan Program Latihan Fisik bagi Klub Olahraga Sekolah SBC Smaga Basket Club” dilaksanakan menggunakan metode pendampingan partisipatif. Metode ini melibatkan pelatih, pengelola, dan anggota klub secara aktif dalam proses penyampaian materi, diskusi, demonstrasi, praktik, penyusunan program latihan, dan evaluasi.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, praktik langsung, dan pendampingan. Ceramah digunakan untuk memberikan pemahaman mengenai prinsip latihan fisik, komponen kondisi fisik dalam bola basket, serta cara menentukan intensitas, volume, frekuensi, dan waktu pemulihan. Diskusi dan tanya jawab dilakukan untuk mengetahui kondisi latihan yang telah diterapkan serta kendala yang dihadapi oleh mitra.

Demonstrasi dan praktik langsung digunakan untuk memperagakan bentuk latihan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, koordinasi, keseimbangan, dan fleksibilitas. Selanjutnya, tim pengabdian mendampingi pelatih dalam menyusun program latihan fisik yang sesuai dengan kebutuhan pemain dan kondisi sarana yang tersedia.

Evaluasi dilakukan melalui pengamatan terhadap keaktifan peserta, kemampuan mempraktikkan latihan, dan hasil penyusunan program latihan fisik.

3.2 Langkah-Langkah Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan. Tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak SBC Smaga Basket Club mengenai waktu, tempat, jumlah peserta, materi, serta perlengkapan yang dibutuhkan. Pada tahap ini juga dilakukan identifikasi kebutuhan mitra dan persiapan bahan pendampingan.
2. Tahap Pelaksanaan. Kegiatan diawali dengan registrasi peserta dan pembukaan. Selanjutnya, tim pengabdian menyampaikan materi mengenai prinsip latihan fisik, komponen kondisi fisik dalam bola basket, dan tahapan penyusunan program latihan. Setelah penyampaian materi, dilakukan diskusi dan tanya jawab, demonstrasi bentuk latihan, serta praktik langsung oleh peserta. Pelatih kemudian didampingi dalam menyusun program latihan fisik yang memuat tujuan, jenis latihan, intensitas, volume, durasi, waktu istirahat, dan evaluasi.
3. Tahap Evaluasi. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta dan ketercapaian kegiatan. Evaluasi dilaksanakan melalui diskusi, pengamatan praktik, dan penilaian terhadap rancangan program latihan yang telah disusun.

4. Tahap Pelaporan. Setelah kegiatan selesai, tim pengabdian melakukan dokumentasi dan menyusun laporan kegiatan sebagai bentuk pertanggungjawaban pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.

Secara ringkas, alur pelaksanaan kegiatan adalah:



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan

3.3 Waktu Dan Lokasi Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal: Minggu, 9 Juni 2024

Waktu: Pukul 16:00 WITA – Selesai

Lokasi: Lapangan Basket SMA 2 BONE

Sasaran: Pelatih, pengelola, dan anggota SBC Smaga Basket Club.

Pemilihan lokasi kegiatan disesuaikan dengan tempat latihan rutin klub agar materi dan praktik dapat dilaksanakan secara langsung menggunakan sarana dan prasarana yang tersedia.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Pendampingan Penyusunan Program Latihan Fisik bagi Klub Olahraga Sekolah SBC Smaga Basket Club” telah dilaksanakan pada tanggal 9 April 2023. Kegiatan ini diikuti oleh tim pengabdian, pengelola klub, pelatih, dan anggota SBC Smaga Basket Club.

Pelaksanaan kegiatan meliputi penyampaian materi, diskusi, demonstrasi, praktik langsung, pendampingan penyusunan program latihan, dan evaluasi. Secara umum, kegiatan berlangsung dengan baik dan peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Materi yang disampaikan mencakup prinsip dasar latihan fisik, komponen kondisi fisik dalam permainan bola basket, pengaturan intensitas, volume, frekuensi, durasi, serta waktu pemulihan. Peserta juga memperoleh pemahaman mengenai pentingnya daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, koordinasi, keseimbangan, dan fleksibilitas bagi pemain bola basket.

Pada sesi demonstrasi dan praktik langsung, peserta mempraktikkan beberapa bentuk latihan, seperti pemanasan dinamis, sprint pendek, shuttle run, zig-zag run, latihan lompatan, squat, push-up, plank, latihan koordinasi, dan pendinginan. Tim

pengabdi memberikan arahan dan koreksi agar setiap latihan dilakukan dengan teknik yang benar dan aman.

Hasil utama dari kegiatan ini adalah tersusunnya rancangan program latihan fisik sederhana bagi SBC Smaga Basket Club. Program tersebut memuat tujuan latihan, jenis latihan, jumlah set, pengulangan, durasi, intensitas, waktu istirahat, serta tahapan pemanasan, latihan inti, dan pendinginan.

Selain itu, pelatih memperoleh tambahan pengetahuan dan keterampilan dalam menyusun program latihan yang lebih sistematis, bertahap, terukur, dan sesuai dengan kemampuan pemain. Pelatih juga mulai memahami pentingnya pencatatan dan evaluasi untuk memantau perkembangan kondisi fisik anggota klub.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan meliputi:

1. Meningkatnya pengetahuan pelatih mengenai prinsip latihan fisik.
2. Bertambahnya variasi bentuk latihan yang dapat diterapkan.
3. Meningkatnya keterampilan peserta dalam melakukan latihan dengan teknik yang benar.
4. Tersusunnya rancangan program latihan fisik bagi SBC Smaga Basket Club.
5. Meningkatnya kesadaran mengenai keselamatan dan pencegahan cedera.
6. Meningkatnya motivasi peserta dalam mengikuti kegiatan latihan.

4.2 Pembahasan

Program latihan fisik memiliki peran penting dalam mendukung kemampuan pemain bola basket. Permainan bola basket membutuhkan gerakan dengan intensitas tinggi, seperti berlari, melompat, mengubah arah, menyerang, dan bertahan. Oleh karena itu, pemain membutuhkan kondisi fisik yang baik agar mampu tampil secara optimal selama latihan dan pertandingan.

Sebelum kegiatan pendampingan dilakukan, latihan fisik di SBC Smaga Basket Club belum sepenuhnya disusun dalam program tertulis. Latihan masih banyak dilakukan berdasarkan kebiasaan dan belum selalu memperhatikan tujuan, beban latihan, waktu pemulihan, serta evaluasi perkembangan pemain.

Melalui kegiatan ini, pelatih mulai memahami bahwa program latihan perlu disusun berdasarkan kondisi pemain dan kebutuhan cabang olahraga bola basket. Latihan juga perlu menerapkan prinsip individualisasi, peningkatan beban secara bertahap, kekhususan, variasi, keteraturan, dan pemulihan.

Metode demonstrasi dan praktik langsung membantu peserta memahami materi dengan lebih mudah. Peserta tidak hanya menerima penjelasan secara teori, tetapi juga mempraktikkan bentuk latihan yang dapat diterapkan dalam kegiatan klub. Koreksi yang diberikan selama praktik membantu peserta memperbaiki teknik gerakan dan mengurangi risiko cedera.

Penyusunan program latihan secara tertulis juga memberikan manfaat bagi pelatih. Program tersebut dapat digunakan sebagai pedoman dalam menentukan materi latihan, mengatur beban, serta mengevaluasi perkembangan pemain. Dengan program yang terencana, kegiatan latihan menjadi lebih terarah, teratur, dan mudah dikembangkan.

Meskipun kegiatan ini belum mengukur peningkatan kondisi fisik pemain dalam jangka panjang, peningkatan pengetahuan pelatih dan tersusunnya program latihan menjadi hasil awal yang penting. Keberhasilan selanjutnya sangat bergantung pada konsistensi pelatih dalam menerapkan, mencatat, dan mengevaluasi program tersebut.

Secara umum, kegiatan pendampingan telah membantu menjawab kebutuhan SBC Smaga Basket Club dalam penyusunan program latihan fisik. Kegiatan ini diharapkan dapat mendukung peningkatan kebugaran, keterampilan, kedisiplinan, keselamatan, dan prestasi anggota klub secara berkelanjutan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Pendampingan Penyusunan Program Latihan Fisik bagi Klub Olahraga Sekolah SBC Smaga Basket Club” yang dilaksanakan pada tanggal 9 April 2023 telah berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang direncanakan.

Melalui kegiatan ini, pelatih dan pengelola SBC Smaga Basket Club memperoleh peningkatan pengetahuan mengenai prinsip-prinsip latihan fisik, komponen kondisi fisik dalam permainan bola basket, serta cara mengatur intensitas, volume, frekuensi, durasi, dan waktu pemulihan latihan.

Kegiatan pendampingan juga memberikan pengalaman praktis kepada peserta melalui demonstrasi dan praktik langsung beberapa bentuk latihan fisik. Peserta mampu memahami teknik pelaksanaan latihan yang benar, aman, dan sesuai dengan karakteristik pemain bola basket.

Hasil utama dari kegiatan ini adalah tersusunnya rancangan program latihan fisik sederhana yang dapat digunakan sebagai pedoman dalam pelaksanaan latihan rutin SBC Smaga Basket Club. Program tersebut diharapkan dapat membantu pelatih melaksanakan latihan secara lebih terarah, sistematis, bertahap, dan terukur.

Secara keseluruhan, kegiatan pendampingan memberikan manfaat dalam meningkatkan kemampuan pelatih, menambah variasi latihan, meningkatkan kesadaran terhadap pencegahan cedera, serta mendorong terciptanya pembinaan olahraga bola basket sekolah yang lebih baik dan berkelanjutan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Pelatih SBC Smaga Basket Club diharapkan menerapkan program latihan fisik yang telah disusun secara rutin, teratur, dan berkelanjutan.
2. Program latihan perlu disesuaikan dengan usia, kemampuan, kondisi fisik, dan kebutuhan masing-masing pemain agar beban latihan yang diberikan tetap aman dan efektif.
3. Pelatih perlu melakukan evaluasi kondisi fisik pemain secara berkala untuk mengetahui perkembangan serta menentukan perbaikan program latihan selanjutnya.
4. Pihak sekolah diharapkan memberikan dukungan berupa waktu latihan, tempat, serta sarana dan prasarana yang memadai untuk mendukung pelaksanaan program latihan.
5. Variasi latihan perlu terus dikembangkan agar kegiatan latihan lebih menarik, tidak monoton, dan mampu meningkatkan motivasi anggota klub.

6. Keselamatan pemain harus menjadi perhatian utama dengan memastikan pelaksanaan pemanasan, pendinginan, teknik gerak yang benar, hidrasi, dan waktu pemulihan yang cukup.
7. Kerja sama antara sekolah, pelatih, pengelola klub, dan perguruan tinggi perlu dilanjutkan melalui kegiatan pendampingan, evaluasi kebugaran, atau pelatihan kepelatihan pada masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Sports Medicine. (2021). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (11th ed.). Wolters Kluwer.
- Aoki, M. S., Ronda, L. T., Marcelino, P. R., Drago, G., Carling, C., Bradley, P. S., & Moreira, A. (2017). Monitoring training loads in professional basketball players engaged in a periodized training program. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(2), 348–358. doi:10.1519/JSC.0000000000001507
- Arede, J., Vaz, R., Franceschi, A., Gonzalo-Skok, O., & Leite, N. (2019). Effects of a combined strength and conditioning training program on physical abilities in adolescent male basketball players. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 59(8), 1298–1305. doi:10.23736/S0022-4707.18.08961-2
- Aschendorf, P. F., Zinner, C., Delextrat, A., Engelmeyer, E., & Mester, J. (2019). Effects of basketball-specific high-intensity interval training on aerobic performance and physical capacities in youth female basketball players. *The Physician and Sportsmedicine*, 47(1), 65–70. doi:10.1080/00913847.2018.1520054
- Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Rajawali Pers.
- Bishop, D., Girard, O., & Mendez-Villanueva, A. (2011). Repeated-sprint ability—Part II: Recommendations for training. *Sports Medicine*, 41(9), 741–756. doi:10.2165/11590560-000000000-00000
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Bouteraa, I., Negra, Y., Shephard, R. J., & Chelly, M. S. (2020). Effects of combined balance and plyometric training on athletic performance in female basketball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(7), 1967–1973. doi:10.1519/JSC.0000000000002546
- Delextrat, A., & Cohen, D. (2008). Physiological testing of basketball players: Toward a standard evaluation of anaerobic fitness. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(4), 1066–1072. doi:10.1519/JSC.0b013e3181739d9b
- Faigenbaum, A. D., Kraemer, W. J., Blimkie, C. J. R., Jeffreys, I., Micheli, L. J., Nitka, M., & Rowland, T. W. (2009). Youth resistance training: Updated position statement paper from the National Strength and Conditioning Association. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(Suppl. 5), S60–S79. doi:10.1519/JSC.0b013e31819df407

- Feroli, D., Schelling, X., Bosio, A., La Torre, A., Rucco, D., & Rampinini, E. (2020). Match activities in basketball games: Comparison between different competitive levels. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(1), 172–182. doi:10.1519/JSC.0000000000003039
- Gabbett, T. J. (2016). The training–injury prevention paradox: Should athletes be training smarter and harder? *British Journal of Sports Medicine*, 50(5), 273–280. doi:10.1136/bjsports-2015-095788
- Haff, G. G., & Triplett, N. T. (Eds.). (2016). *Essentials of strength training and conditioning* (4th ed.). Human Kinetics.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga: Teori dan metodologi*. PT Remaja Rosdakarya.
- Hoffman, J. R. (2014). *Physiological aspects of sport training and performance* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Lloyd, R. S., Cronin, J. B., Faigenbaum, A. D., Haff, G. G., Howard, R., Kraemer, W. J., Micheli, L. J., Myer, G. D., & Oliver, J. L. (2016). National Strength and Conditioning Association position statement on long-term athletic development. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(6), 1491–1509. doi:10.1519/JSC.0000000000001387
- Mancha-Triguero, D., García-Rubio, J., Calleja-González, J., & Ibáñez, S. J. (2019). Physical fitness in basketball players: A systematic review. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 59(9), 1513–1525. doi:10.23736/S0022-4707.19.09180-1
- McInnes, S. E., Carlson, J. S., Jones, C. J., & McKenna, M. J. (1995). The physiological load imposed on basketball players during competition. *Journal of Sports Sciences*, 13(5), 387–397. doi:10.1080/02640419508732254
- Montgomery, P. G., Pyne, D. B., & Minahan, C. L. (2010). The physical and physiological demands of basketball training and competition. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 5(1), 75–86. doi:10.1123/ijsp.5.1.75
- Myer, G. D., Faigenbaum, A. D., Ford, K. R., Best, T. M., Bergeron, M. F., & Hewett, T. E. (2011). When to initiate integrative neuromuscular training to reduce sports-related injuries and enhance health in youth? *Current Sports Medicine Reports*, 10(3), 155–166. doi:10.1249/JSR.0b013e31821b1442
- Narazaki, K., Berg, K., Stergiou, N., & Chen, B. (2009). Physiological demands of competitive basketball. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19(3), 425–432. doi:10.1111/j.1600-0838.2008.00789.x

- Petway, A. J., Freitas, T. T., Calleja-González, J., Medina Leal, D., & Alcaraz, P. E. (2020). Training load and match-play demands in basketball based on competition level: A systematic review. *PLOS ONE*, 15(3), Article e0229212. doi:10.1371/journal.pone.0229212
- Ramirez-Campillo, R., García-Hermoso, A., Moran, J., Chaabene, H., Negra, Y., & Scanlan, A. T. (2022). The effects of plyometric jump training on physical fitness attributes in basketball players: A meta-analysis. *Journal of Sport and Health Science*, 11(6), 656–670. doi:10.1016/j.jshs.2020.12.005
- Santos, E. J. A. M., & Janeira, M. A. A. S. (2008). Effects of complex training on explosive strength in adolescent male basketball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(3), 903–909. doi:10.1519/JSC.0b013e31816a59f2
- Santos, E. J. A. M., & Janeira, M. A. A. S. (2012). The effects of resistance training on explosive strength indicators in adolescent basketball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(10), 2641–2647. doi:10.1519/JSC.0b013e31823f8dd4
- Simenz, C. J., Dugan, C. A., & Ebben, W. P. (2005). Strength and conditioning practices of National Basketball Association strength and conditioning coaches. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(3), 495–504. doi:10.1519/15264.1
- Sperlich, P. F., Behringer, M., & Mester, J. (2016). The effects of resistance training interventions on vertical jump performance in basketball players: A meta-analysis. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 56(7–8), 874–883.
- Stojanović, E., Stojiljković, N., Scanlan, A. T., Dalbo, V. J., Berkelmans, D. M., & Milanović, Z. (2018). The activity demands and physiological responses encountered during basketball match-play: A systematic review. *Sports Medicine*, 48(1), 111–135. doi:10.1007/s40279-017-0794-z
- Suchomel, T. J., Nimphius, S., & Stone, M. H. (2016). The importance of muscular strength in athletic performance. *Sports Medicine*, 46(10), 1419–1449. doi:10.1007/s40279-016-0486-0
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Lubuk Agung.
- Torres-Ronda, L., Ric, A., Llabres-Torres, I., de Las Heras, B., & Schelling i del Alcazar, X. (2016). Position-dependent cardiovascular response and time-motion analysis during training drills and friendly matches in elite male basketball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(1), 60–70. doi:10.1519/JSC.0000000000001043

- Tsimahidis, K., Galazoulas, C., Skoufas, D., Papaiakevou, G., Bassa, E., Patikas, D., & Kotzamanidis, C. (2010). The effect of sprinting after each set of heavy resistance training on the running speed and jumping performance of young basketball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(8), 2102–2108. doi:10.1519/JSC.0b013e3181e2e1ed
- Widiastuti. (2015). *Tes dan pengukuran olahraga*. Rajawali Pers.
- Yáñez-García, J. M., Rodríguez-Rosell, D., Mora-Custodio, R., & González-Badillo, J. J. (2022). Changes in muscle strength, jump, and sprint performance in young elite basketball players: The impact of combined high-speed resistance training and plyometrics. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 36(2), 478–485. doi:10.1519/JSC.0000000000003472
- Ziv, G., & Lidor, R. (2010). Vertical jump in female and male basketball players: A review of observational and experimental studies. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(3), 332–339. doi:10.1016/j.jsams.2009.02.009

Lampiran 1. Surat Tugas

	UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA (UNCAPI) FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI UNIT PENJAMINAN MUTU (UPM) KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI NOMOR SK: 657/E/O/2023 TANGGAL 9 AGUSTUS 2023 Jl. Jend. Urip Sumoharjo Km 1.5 Watampone universitascayahayaprima@gmail.com	Kode/No : Tanggal: 7 Juni 2024
	Formulir Mutu SURAT TUGAS PKM	Revisi : 00 Halaman 1 dari 42
	<u>SURAT TUGAS</u> Nomor : 011/UNCAPI.ST/IKR/VI/2024 Yang bertanda tangan di bawah ini N a m a : Dr. M. Awaluddin A.,S.Sos, M.Si. NIDN : 0922098505 Jabatan : Dekan Dasar Penugasan : Surat Tugas PKM Menugaskan kepada : N a m a : Andi Abdul Rahman, S.Pd., M.Pd. Jabatan : Asisten Ahli/ 3b NIDN : 0915129203 Untuk terlibat dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang akan dilaksanakan pada: Hari/Tanggal : Minggu, 9 Juni 2024 Waktu : 16.00 WITA – Selesai Tempat : Lapangan Basket SMA 2 BONE Tema Pengabdian : Pendampingan Penyusunan Program Latihan Fisik Bagi Klub Olahraga Sekolah Surat tugas ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan dengan penuh rasa tanggung jawab dan setelah kegiatan selesai menyeter tiga rangkap laporan pengabdian, masing-masing satu rangkap untuk rektor, satu rangkap untuk dekan dan satu rangkap untuk ketua prodi Watampone, 7 Juni 2024 Dekan  <u>Dr. M. Awaluddin A.,S.Sos, M.Si.</u> NIDN. 0922098505 Tembusan Kepada Yth.:	

1. Ketua Yayasan Perguruan Cahaya
Prima
2. Rektor Universitas Cahaya Prima
3. Ketua Prodi
4. Kepada yang bersangkutan;
5. A r s i p.