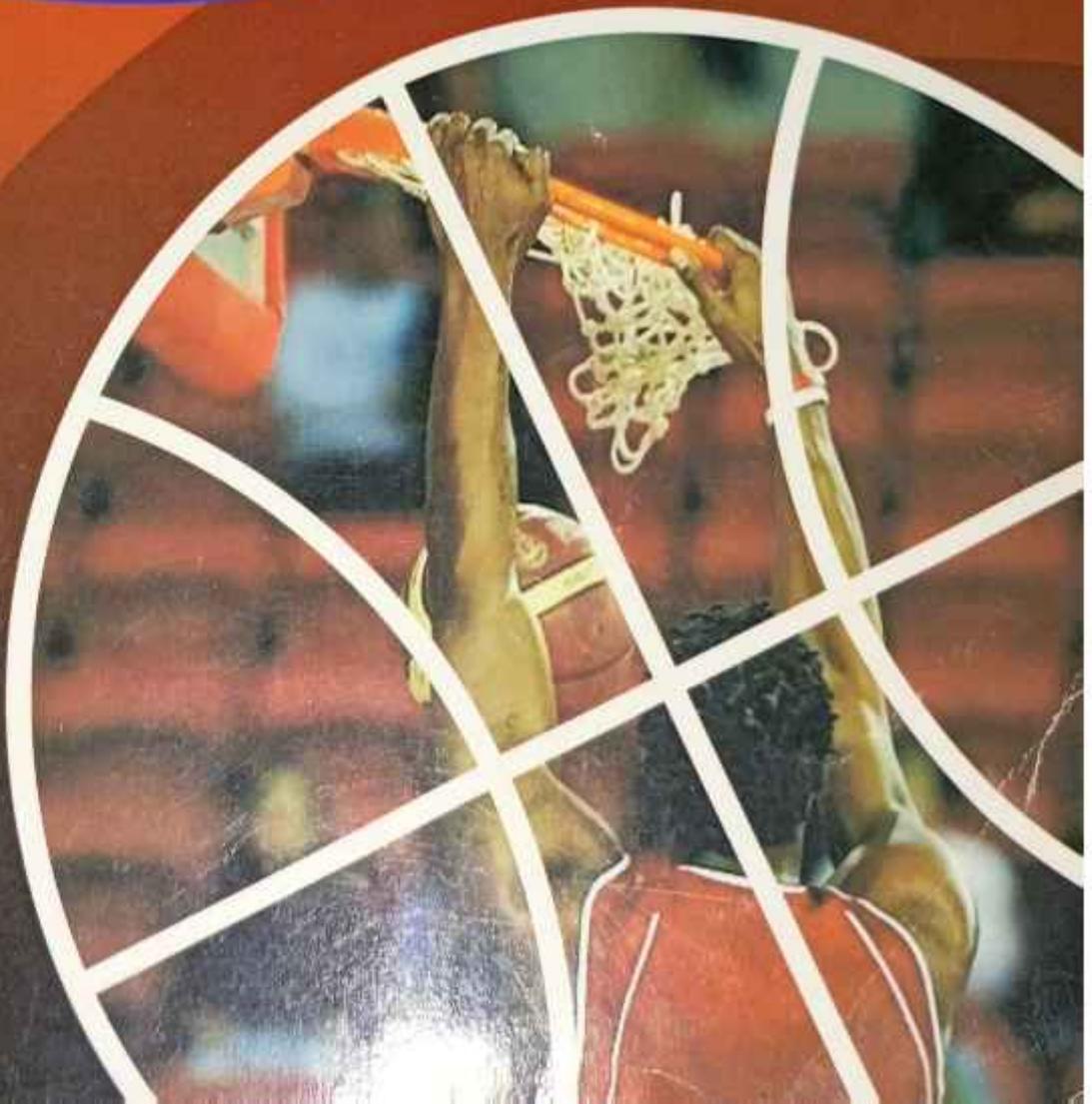


Drs. Nuril Ahmadi

PERMAINAN Bola Basket

Telah ditelaah oleh
Tim Ahli Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta



Ma.06.17/ PEB / 02 /2009



ERA
INTERMEDIA



Buku ini Diadakan Oleh Kantor Badan Nasional Pemuda Dan Olahraga
Tidak Boleh Diperjualbelikan

Drs. Nuril Ahmadi



PERMAINAN Bola Basket

Telah ditelaah oleh
Tim Ahli Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

	PERPUSTAKAAN MUARADUA			
NO	02 / 3095			
TGL	07-01-2009			
KELAS				
ASAL	PR	RT	(HI)	



ERA
INTERMEDIA

Perpustakaan Nasional RI: Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Ahmadi, Nuril

Permainan Bola Basket/Drs. Nuril Ahmadi; editor, Alee. – Surakarta: Era Intermedia, 2007.
iv+76 hlm.; 25 cm.

Judul: Permainan Bola Basket

1. Olah raga. I. Judul. II. Ahmadi, Nuril. III. Alee.

ISBN 979-3316-96-9

-
- (1) Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau memperbanyak suatu ciptaan atau memberi izin untuk itu, dapat dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (bulan) dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau dipidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
- (2) Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait, dapat dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah). (Pasal 72 UU RI No. 19 Tahun 2002)
-

Judul:

Permainan Bola Basket

Penulis

Drs. Nuril Ahmadi

Editor

Alee

Penelaah

Budi Aryanto, S.Pd. (Tim Ahli Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY)

Desain Cover

Galarso

Penata Letak

Nuno Ahmad

Penerbit

ERA INTERMEDIA

Jl. Slamet Riyadi 485 H Ngendroprasto, Panjang, Solo 57146

PO Box 179 Solo

Telp.: (0271) 726283 Faks.: (0271) 731366

Anggota IKAPI No. 049/JTE/01

Pengantar

Ada yang sedikit "aneh" di Negeri Paman Sam. Bila di negara-negara lain sepak bola merupakan olahraga paling populer, di Amerika Serikat tidak demikian halnya. Di sana, secara berurutan olahraga paling populer adalah american football, baseball, dan basketball. Khusus untuk bola basket, kompetisinya dijalankan dengan liga terglamour dan tergemerlapnya, NBA (National Basketball Association).

Selain memang glamour dan gemerlap, NBA juga terbukti melahirkan pemain-pemain basket handal dan kondang di seluruh penjuru dunia. Kita tentu masih ingat nama Larry Bird, Earvin "Magic" Johnson, dan Michael Jordan yang telah menjadi legenda. Kita tentu juga akrab dengan nama Kobe Bryant, Shaquille O'Neal, Dirk Nowitzki, dan Yao Ming yang masih aktif bermain. Melihat permainan mereka, kita dihadapkan pada tontonan yang benar-benar hidup.

Melihat permainan para pebasket profesional, kita disuguhi tontonan yang sungguh menarik dan mengasyikkan. *Slam dunk* yang indah, tembakan yang akurat, serangan yang mematikan, pertahanan yang solid, dan saling susul poin kemenangan menjadikan permainan bola basket juga mendebarkan.

Tontonan seperti tersebut di atas tentu tidak terjadi seketika seperti sulap yang tinggal mengucapkan *sim salabim*. Ada proses yang mesti dilalui, meliputi mengetahui teknik dasar, mendisiplinkan diri, berlatih baik fisik maupun strategi dan taktik secara teratur, dan lain-lain. Buku ini merupakan bagian dari proses yang mesti dilalui tersebut.

Proses penggarapan buku ini dapat selesai setelah melalui proses yang cukup melelahkan. Ucapan terima kasih pantas diucapkan kepada setiap pihak yang sudah berlelah-lelah menyelesaikan buku ini. Kami mengharapkan buku ini dapat memberi manfaat bagi semua orang yang meminati bola basket.

Penulis

Daftar Isi

Pengantar		iii
Daftar Isi		iv
Pendahuluan		1
Persiapan		8
Teknik Dasar Permainan Bola Basket		12
Teknik Dasar Lanjutan		23
Conditioning dan Latihan-latihan		32
Latihan Teknik Bermain Bola Basket		43
Perwasitan dalam Bola Basket		68
Daftar Pustaka		76



Bab 1

Pendahuluan



Bagaimana sejarah permainan bola basket dulu muncul? Sebenarnya, olahraga permainan bola basket ini dulu muncul berangkat dari rasa bosan. Kebosanan melanda anggota penggemar olahraga yang tergabung dalam perkumpulan pemuda Kristiani, yaitu YMCA (Young Mens Christian Association). Sebagai pembina olahraga pada sekolah pendidikan jasmani YMCA di Springfield, Massachusetts, Amerika Serikat, Dr. Luther Gullick menyadari timbulnya gejala merosotnya jumlah peserta yang mengikuti berbagai jenis latihan senam.

Olahraga permainan bola basket adalah sebuah permainan yang sederhana. Rahasia permainan bola basket yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-sebaiknya. Semua gambar yang disajikan dalam buku ini sesungguhnya sederhana saja. Pada kesan pertama mungkin saja semuanya tampak rumit, tetapi jika Anda pelajari dengan kesungguhan sampai akhir maka segala sesuatunya akan menjadi jelas serta mudah dipahami. Karena sebenarnya semua yang tersaji dalam gambar ternyata hanya merupakan serangkaian gerakan belaka. Untuk ini, ada satu pesan baik bagi yang mau membaca dan menekuni buku ini, yakni "Jagalah kesederhanaannya, lakukan latihan sesegera dan sebaik mungkin, serta janganlah berhenti ataupun bosan berlatih".

Bola basket merupakan jenis olahraga yang akhir-akhir ini begitu cepat perkembangannya dan banyak menarik perhatian dalam kehidupan manusia, khususnya kaum remaja. Proses dan perkembangan yang sangat cepat ini dipengaruhi oleh beberapa hal sebagai berikut:

1. Permainannya sederhana sehingga mudah dipelajari dan dikuasai dengan sempurna.
2. Tidak memerlukan banyak pemain. Dalam permainan, setiap regu hanya butuh 5 pemain.
3. Tempat bermain dapat dilakukan di mana saja, seperti di dalam ruang tertutup (di dalam gedung) dengan peralatan yang relatif murah. Bahkan permainan ini pun dapat dilakukan di halaman rumah dengan memasang satu ring basket di tembok garasi, menggunakan peraturan yang dimodifikasi.
4. Permainan olahraga basket juga menuntut perlunya melakukan suatu latihan yang baik (disiplin) dalam rangka pembentukan kerja sama tim. Aspek latihan serius ini sangat bermanfaat bagi kehidupan manusia di masyarakat. Selain itu, permainan ini juga bermanfaat bagi penanaman sikap disiplin, sportifitas, dan semangat juang yang nantinya akan sangat berguna dalam kehidupan.
5. Permainan bola basket menyuguhkan kepada para penonton banyak hal seperti *dribbling* sembari meliuk-liuk dengan lincah, tembakan yang bervariasi, terobosan yang fantastis, gerakan yang penuh tipu daya, dan silih bergantiannya gol-gol indah dari regu yang bertanding.
6. Adanya dukungan moral dan materiil dari para pemegang kebijakan melalui institusi yang ada.

Beberapa hal di atas dapat menjadikan olahraga permainan bola basket tumbuh dan berkembang secara pesat di masyarakat.

A Sejarah Permainan Bola Basket

Bagaimana sejarah permainan bola basket dulu muncul? Sebenarnya olahraga permainan bola basket ini dulu muncul berangkat dari rasa bosan. Kebosanan melanda anggota penggemar olahraga yang tergabung dalam perkumpulan pemuda Kristiani, yaitu YMCA (Young Mens Christian Association). Sebagai pembina olah raga pada sekolah

menyadari timbulnya gejala-gejala merosotnya jumlah peserta yang mengikuti berbagai jenis latihan senam. Selain rasa bosan, juga kebutuhan yang mendesak akan kegiatan di musim dingin yang akan segera tiba. Atas dasar faktor atau kondisi itulah timbul pemikiran untuk merancang suatu jenis olahraga permainan yang lebih menarik, sederhana, dapat dilakukan setiap orang, biaya relatif murah, dan jumlah pemain relatif sedikit.

Kemudian Dr. Luther Gullick segera menghubungi salah satu rekannya di Springfield bernama Dr. James A. Naismith. Keduanya merancang suatu jenis permainan baru yang dapat dilakukan di mana pun (khususnya ruang tertutup), pada waktu sore hari, dan terutama pada waktu musim dingin.

Sebagai pemikiran awal, Naismith menyatakan bahwa permainan yang akan diciptakan harus menarik, mudah dipelajari (sederhana), tidak ada unsur menendang atau menjegal, dan tidak menggunakan gawang sebagai sasaran tembakan. Sebagai ganti unsur-unsur tadi, maka gerakan bola hanya dilakukan dengan mengoper (*passing*) dan membawa lari sambil memantulkan bola di lapangan (*dribbling*). Gawang sebagai sasaran tembak pun diganti dengan ruang sempit dan harus terletak di atas para pemain. Dengan demikian, dalam permainan ini bukan unsur kekuatan yang ditonjolkan tetapi unsur kecepatan, kelincahan, dan ketepatan tembakan.

Untuk memulai pekerjaannya, Naismith menggunakan bola seperti yang dipakai dalam permainan sepak bola. Awalnya, permainan ini memakai keranjang buah peach bundar yang bagian bawahnya masih tertutup. Hal tersebut memaksa Mr. Stubin, pengurus gudang di YMCA, memanjat balkon setiap kali terjadi goal untuk mengeluarkan bola dari dalam keranjang.

Pada tahun 1891, James A. Naismith menentukan sasaran tembak berupa keranjang yang berlubang di bagian bawah. Selanjutnya pokok-pokok pikiran tersebut dituangkan dalam bentuk aturan permainan yang meliputi 13 pasal. Dari 13 pasal tersebut, 12 pasal di antaranya menjadi inti peraturan bola basket modern saat ini.

Peraturan baru tersebut kemudian dicoba. Karena dalam kelas ada 18 siswa, ia membaginya menjadi 2 regu, masing-masing terdiri dari 9 siswa. Dengan mencoba permainan tersebut, maka lahir sebuah permainan baru yang sengaja diciptakan untuk mengatasi kebosanan. Peraturan permainan bola basket yang ditulis Naismith pada tanggal 15 Januari 1892.

Dalam perkembangannya dua tahun kemudian, James A. Naismith memutuskan bahwa jumlah terbaik pemain dalam satu regu adalah 5 orang. Pada awalnya, gol-gol yang sah hanya gol yang terjadi ketika permainan berlangsung. Setiap gol dihargai 3 poin. Kemudian ditetapkan untuk memberi nilai bagi gol hasil hukuman dari setiap kesalahan yang dibuat dengan 1 poin. Hukuman dilakukan dengan lemparan bebas sejauh 6,0 meter (20 kaki) di depan keranjang.

Bola yang semula dipakai adalah bola yang biasa digunakan dalam permainan sepak bola, kemudian diganti dengan bola yang khusus dibuat dan dipakai dalam permainan bola basket. Pada tahun 1906, keranjang sebagai sasaran tembak diganti dengan ring seperti sekarang ini. Papan pantul (*back board*) yang dibuat dari jaring

kawat diganti dengan papan kayu, dan sekarang dibuat dari fiber yang tembus pandang sehingga memungkinkan penonton yang duduk dibelakang keranjang/ring tetap dapat melihatnya.

Dari waktu ke waktu peraturan permainan bola basket mengalami perubahan..Di Amerika Serikat, baru pada tahun 1934 peraturan permainan bola basket dibakukan. Di negara Paman Sam ini, permainan bola basket dapat berkembang meluas ke berbagai negara bagian, terutama di sekolah-sekolah, karena menjadi salah satu mata pelajaran. Di masyarakat luar sekolah pun bola basket semakin populer.

Melalui organisasi internasionalnya, yaitu YMCA, penyebaran olahraga permainan bola basket dilakukan ke seluruh dunia. Pada tahun 1894, permainan ini mulai dikenalkan di Tientsien, Cina oleh Bob Bailey. Pada saat itu juga Duncan Patton mengenalkan bola basket ke India. Pada tahun 1895, Emil Thies menganjurkan permainan bola basket di Perancis. Pada tahun 1900, Ishakawa memperkenalkan permainan ini di Jepang. Kemudian pada tahun 1901, C. Herek menyebarkan olahraga permainan yang baru ini ke Persia.

Penyebaran permainan bola basket ke seluruh dunia selain dilakukan oleh anggota YMCA, juga dilakukan oleh anggota militer Amerika Serikat yang sedang bertugas di luar negeri, tahun 1900 di Philipina dan tahun 1901 di Jerman.

Pada tahun 1897, kejuaraan bola basket pertama diadakan di Amerika Serikat oleh NAAU (National Amateur Athletic Union). Kemudian pada tahun 1913, diselenggarakan turnamen bola basket di Timur Jauh. Pada saat itu, regu Philipina mengalahkan regu Cina. Pada tahun 1932, terbentuk organisasi amatir bola basket dunia di Jenewa, Swiss dengan nama FIBA (Federation Internationale de Basketball Amateur). Dalam pembentukan tersebut hadir beberapa utusan dari Swiss, Yunani, Argentina, Portugal, Rumania, Cekoslovakia. Presiden FIBA pertama adalah Prof. Leon Bouffard, sementara Sekretaris Jenderal FIBA adalah Dr. R. William Jones.

Permainan bola basket, seperti jenis permainan yang lain, juga memiliki karakter sosial tertentu dengan corak permainan yang banyak mengandung unsur pura-pura, tipu muslihat. Hal ini dapat terlihat dari tindakan pemain yang sarat dengan usaha untuk mengelabui lawan dengan berbagai gerak tipuan atau gerak pura-pura yang dilakukan dengan menggunakan hampir semua bagian anggota tubuh. Tipuan untuk memperdayai lawan dilakukan dengan menggerakkan kepala, bahu, tangan, lengan, mata, kaki, dan tungkai. Tipu daya juga dilakukan dengan mendribel, menembak, dan mengoper bola pura-pura. Semua itu dilakukan dengan berbagai trik, dengan tujuan memperdayai lawan.

Tepat kalau Hovak (1987) menggambarkan sifat olahraga permainan bola basket bagaikan "Musik jazz yang penuh unsur improvisasi". Dalam permainan tersebut terdapat unsur kebebasan berbuat, eksplosif, serta penuh alunan irama cepat atau lambat yang dinamis dan menggetarkan. Menonjol pula sifat individualistis, namun di dalam pelaksanaannya tetap menuntut kerja sama dengan semangat persatuan yang utuh.

Dengan jumlah pemain 5 orang setiap regunya, bola basket juga memberikan peluang demokratisasi yang lebih besar jika dibandingkan permainan lain yang melibatkan jumlah

pemain lebih banyak. Usaha memasukkan bola ke dalam ring basket banyak memberi kesempatan kepada para pemain untuk berimprovisasi gerakan seperti dengan *hook shot*, *jump shot*, *lay up shot*, ataupun *slam dunk*.

B Perkembangan Bola Basket di Amerika

Olahraga permainan bola basket di Amerika lebih populer bila dibandingkan dengan sepak bola. Di beberapa negara yang lain dijumpai hal yang sama, namun sejak pertengahan tahun 1990 olahraga ini mulai ditinggalkan. Tetapi di Amerika Serikat, bola basket tetap menjadi olahraga favorit. Hal ini tidak aneh karena negeri Paman Sam tersebut adalah negeri penemu olahraga ini.

Pada awal abad ke-20, di Amerika olahraga bola basket sudah menjadi olahraga kampus. Pada tahun 1936, untuk pertama kalinya permainan bola basket dipertandingkan dalam Olimpiade di Jerman, yang diikuti 21 negara. Sejak saat itu, orang mulai tertarik pada permainan ini, apalagi di Amerika mulai muncul pemain-pemain profesional.

Di Amerika, kompetisi bola basket yang paling terkenal di seluruh dunia adalah NBA (National Basketball Association). Pada awalnya, NBA merupakan gabungan dari dua kompetisi basket di Amerika, yaitu NBL (National Basketball League) dengan BAA (Basketball Association of America). Pada tahun 1949, keduanya bergabung dan lahirlah NBA. Selama perjalanannya, NBA mengalami berbagai momen penting seperti ketatnya persaingan antar klub, pergantian nama klub, dan munculnya peraturan-peraturan baru dalam bidang transfer pemain. Di NBA ini pula lahir bintang-bintang basket terkenal seperti Shaquille O'Neal, Chris Webber, Steve Nash, Karl Malone, Kobe Bryant, Ray Allen, Michael Jordan, Larry Bird, Earvin "Magic" Johnson, dan lain-lain.

Di masa Michael Jordan, bola basket mengalami puncak ketenaran. Jordan dengan gayanya membuat basket enak ditonton, tidak monoton, dan lebih atraktif. Namun di era Jordan pula NBA mengalami kemunduran setelah secara mengejutkan Jordan menyatakan pengunduran diri dari dunia basket pada usia yang relatif muda. Akibatnya, popularitas bola basket menurun. Bahkan sejak empat tahun terakhir, Amerika bukan lagi momok di dunia basket. Hal ini terbukti pada Olimpiade 2004 di Athena ketika tim Amerika gagal meraih emas. Kekuatan Amerika sebagai juara 12 kali dari 15 keikutsertaan di Olimpiade memang mulai goyah.

Nama-nama klub peserta yang terdaftar di NBA dibedakan menjadi dua kelompok sebagai berikut:

1. Eastern Conference

- a. Atlantic : Boston Celtics, New Jersey Nets, New York Knicks, Philadelphia 76-ers, Toronto Raptors
- b. Central : Chicago Bulls, Cleveland Cavaliers, Detroit Pistons, Indiana Pacers, Milwaukee Bucks
- c. Southeast : Atlanta Hawks, Charlotte Bobcats, Miami Heat, Orlando Magics, Washington Wizards

2. Western Conference

- a. Southwest : Dallas Maverricks, Houston Rockets, Memphis Grizzlies, New Orlean Hornets, San Antonio Spurs.
- b. Northwest : Denver Nuggets, Minnesota Timberwolves, Portland Trailblazers, Seattle Supersonics, Utah Jazz
- c. Pasific : Golden State Warriors, LA Lakers, LA Clippers, Phoenix Suns, Sacramento Kings.

Klub yang menjuarai NBA sejak tahun 1995 adalah sebagai berikut.

No	Nama Klub	Tahun
1.	Houston Rockets	1995
2.	Chicago Bulls	1996, 1997, 1998
3.	San Antonio Spurs	1999, 2003, 2005, 2007
4.	Los Angeles Lakers	2000, 2001, 2002
5.	Detroit Pistons	2004
6.	Miami Heat	2006

C Perkembangan Bola Basket di Indonesia

Permainan bola basket masuk ke Indonesia dibawa oleh para perantau Tionghoa. Pada mulanya, bola basket hanya berkembang di beberapa kota besar seperti Medan, Jakarta, Bandung, Surabaya, Semarang, dan Yogyakarta.

Pada awalnya, permainan ini hanya dikenal oleh lingkungan yang terbatas, khususnya pelajar-pelajar di kota perjuangan dan pusat pemerintahan seperti Yogyakarta dan Solo. Setelah Proklamasi, pada PON I 9 September 1948 di Solo, bola basket termasuk salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dan diikuti oleh beberapa regu peserta, antara lain PORI Solo dan Yogyakarta.

Pada tahun 1951, Sekretaris Komite Olimpiade Indonesia, Maladi, mengusulkan kepada Tonny Wen dan Wim Latumeten agar membentuk organisasi bola basket Indonesia. Akhirnya, pada tanggal 23 Oktober 1951 atas prakasa kedua tokoh tersebut terbentuklah organisasi bola basket Indonesia yang diberi nama Persatuan *Basketball* Seluruh Indonesia (Perbasi).

Sejak Perbasi terbentuk, banyak kegiatan dilakukan yang sifatnya nasional, regional, dan internasional baik di dalam negeri maupun di luar negeri. Pada tahun 1953, Perbasi diterima menjadi anggota FIBA. Pada saat itu pula perpanjangan Perbasi diubah menjadi Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia.

Dalam perjalanannya, Perbasi dalam membina dan mengembangkan perbola-basketan di Indoneisa mengalami berbagai hambatan, terutama berasal dari perkumpulan Tionghoa yang tidak bersedia masuk Perbasi. Untuk mengantisipasi masalah tersebut, pada tahun 1955 Perbasi menyelenggarakan konferensi bola basket di Bandung yang dihadiri oleh utusan dari Semarang, Yogyakarta, Jakarta, dan Bandung. Hasil keputusan konferensi tersebut menyatakan bahwa Perbasi merupakan satu-satunya induk organisasi bola

basket di Indonesia. Dengan demikian, tidak ada lagi sebutan *Bon Bolabasket Tenggara* dan sebagainya.

Dalam melaksanakan pembinaan, Perbasi menganut suatu sistem vertikal berjenjang. Tingkatan pembinaan Perbasi sekarang adalah perkumpulan (klub), pengurus kabupaten/kota (Pengkab/Pengkot), pengurus provinsi (Pengprov), dan pengurus besar (PB). Selain itu juga diselenggarakan kejuaraan bola basket antarperkumpulan.

Pada tahun 1982 diselenggarakan Kompetisi Bola Basket Utama yang disingkat Kobatama yang diikuti oleh perkumpulan-perkumpulan bola basket terkemuka di Jawa, Sumatra, Kalimantan, dan Sulawesi. Untuk peserta putri namanya Kobanita. Kegiatan Kobatama/Kobanita bertujuan untuk meningkatkan prestasi bola basket melalui pembinaan, pelatihan, serta pertandingan yang teratur dan terus menerus sepanjang waktu. Sekarang ini Kobatama diganti dengan Indonesian Basketball League (IBL) yang diikuti oleh para peserta dari berbagai perkumpulan yang sifatnya profesional.

Bab 2

Persiapan



Bola standar yang dapat dipakai dalam permainan ini harus memiliki syarat sebagai berikut.

1. Bola terbuat dari kulit, karet, atau bahan sintetis lainnya
2. Berat bola 567 - 650 gram untuk putra dan 510 - 567 gram untuk putri.

Apabila telah siap untuk memainkan permainan bola basket, satu hal yang penting Anda lakukan adalah mempersiapkan berbagai perlengkapan yang akan digunakan dalam permainan. Dalam bab ini akan diberikan beberapa informasi serta saran yang sangat membantu Anda dalam mengambil keputusan untuk memilih perlengkapan permainan bola basket seperti bola, sepatu, dan pakaian.

A Bola

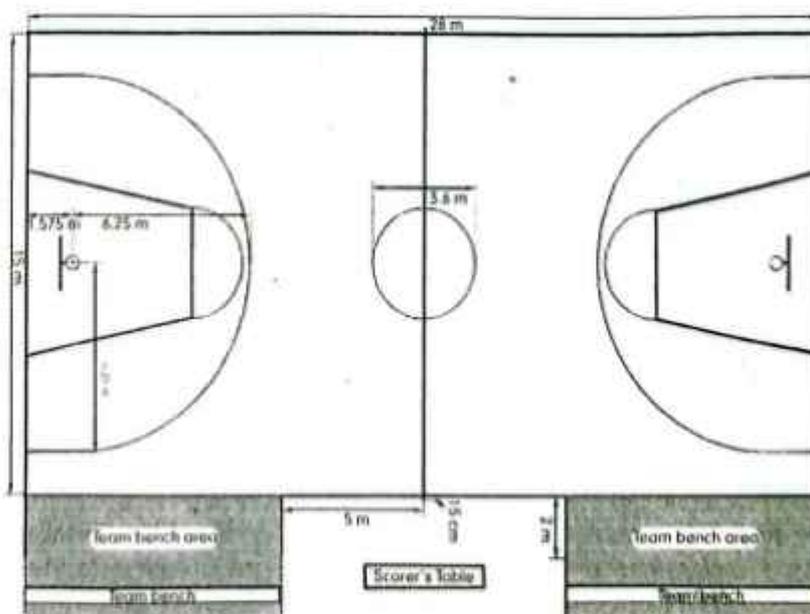
Bola standar yang dapat dipakai dalam permainan ini harus memiliki syarat sebagai berikut.

1. Bola terbuat dari kulit, karet, atau bahan, sintetis lainnya
2. Bola ukuran 7 (keliling lingkaran 749 - 780 mm dan berat 567 - 650 gram) untuk putra dan bola ukuran 6 (keliling lingkaran 724 - 737 mm dan berat 510 - 567 gram) untuk putri

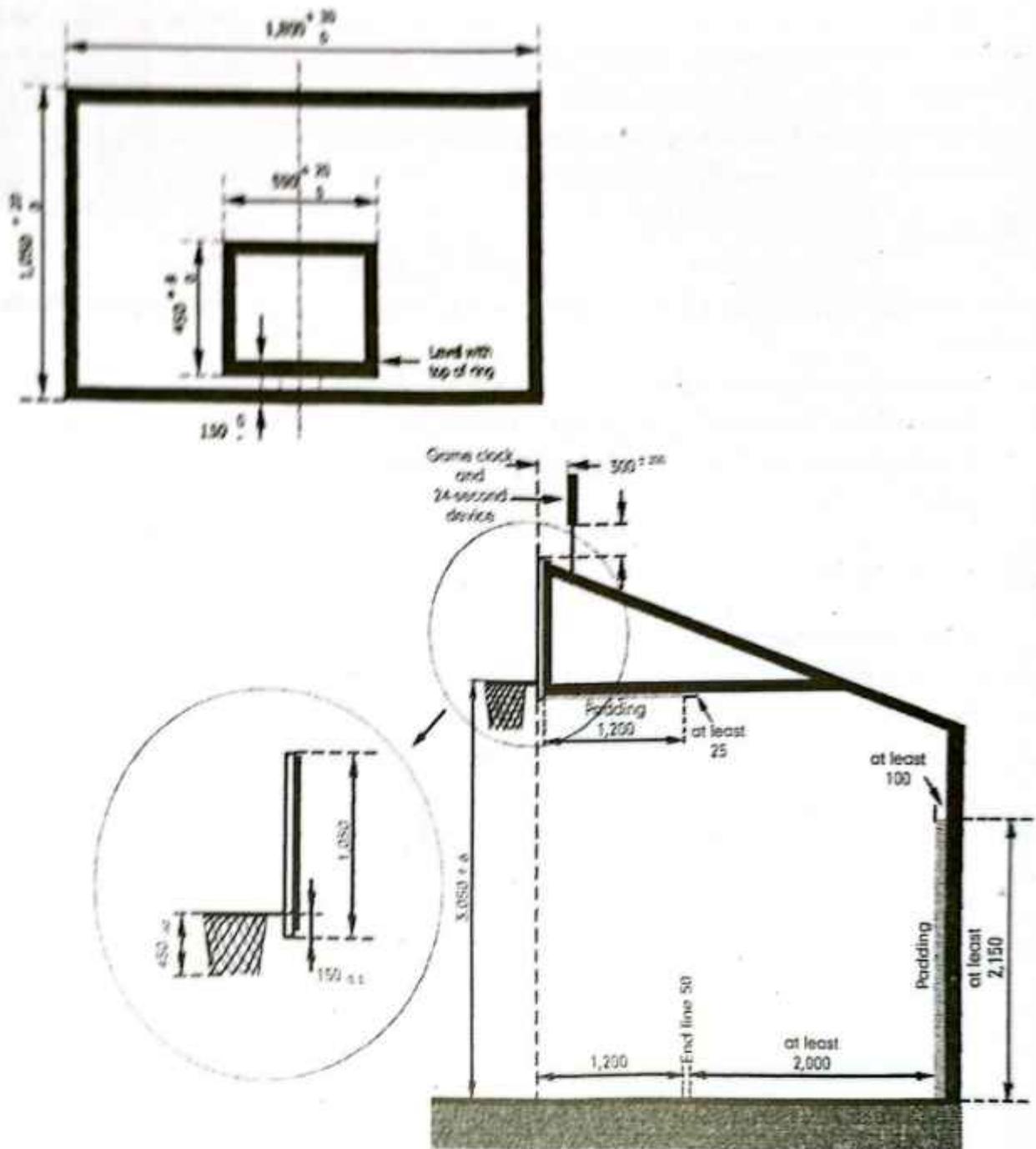
B Lapangan

Dalam permainan yang sebenarnya atau pertandingan resmi, permainan bola basket dilakukan di sebuah lapangan empat persegi panjang dengan ukuran sebagai berikut.

1. Panjang garis samping lapangan 28 meter
 2. Lebar lapangan 15 meter; sesuatu hal, ukuran panjang dan lebar tersebut dapat dikurangi, tetapi harus seimbang.
 3. Garis tengah lingkaran di tengah lapangan 3,6 m
 4. Tinggi ring basket 2,75 m
 5. Diameter ring basket 0,45 m
 6. Ukuran papan pantul panjang x lebar : 1,80 m x 1,20 m
- Untuk lebih jelasnya, perhatikan gambar berikut:



Gambar 1. Lapangan bola basket dan ukurannya



Gambar 2. Papan pantul dan penyangganya

C Pakaian

Pakaian seperti apakah yang pantas dikenakan? Karena pengaruh mode, akhir-akhir ini pakaian pemain bola basket dapat dijumpai dalam berbagai warna dan model. Sebaiknya dalam tahap awal, belilah pakaian yang aman, dalam arti pas dikenakan, tidak terlalu longgar atau terlalu sempit, dan juga tidak terlalu pendek untuk celananya. Bahan pakaian sebaiknya terbuat dari katun sehingga dapat memperlancar penguapan keringat.

Dalam masalah pakaian, Anda tidak perlu berpikir keras untuk memilihnya, karena pakaian sebenarnya merupakan faktor nomor dua. Yang penting, pakaian tidak mengganggu gerakan, tidak mendatangkan gangguan, serta nyaman dan enak dipakai.

D Sepatu

Sepatu merupakan unsur penting dalam permainan basket. Kenakan sepatu yang sesuai dan cocok untuk permukaan lapangan yang digunakan. Jangan membeli sepatu yang terlalu pas apalagi kekecilan, karena kaki Anda akan mengembang pada saat beraktivitas dan terkena panas tubuh. Gunakan sol sepatu tipe lunak/lembut untuk lapangan di dalam ruangan yang menggunakan karpet, dan gunakan sol sepatu agak kasar/keras untuk lapangan di luar gedung.

Hindari sepatu dengan sol tinggi. Selain tidak sesuai, sepatu sol tinggi juga akan menyulitkan Anda ketika melakukan berbagai gerakan atraktif. Pilih sepatu dengan lapisan bagian dalam yang elastis dan lembut sehingga terasa nyaman di kaki.

E Perlengkapan Tambahan

Selain perlengkapan pokok seperti yang telah diuraikan di atas, beberapa perlengkapan tambahan dapat dipakai dalam bermain basket. Perlengkapan tambahan ini bermacam-macam, tergantung kebutuhan pemain agar tampil lebih prima dan percaya diri. Pemain dunia seperti Allen Iverson ketika tampil selalu mengenakan ikat kepala, pelindung siku, dan pelindung lutut.

Segala macam asesori lain dapat Anda kenakan. Yang penting, jangan sampai asesori tersebut mengganggu kemudahan Anda dalam bermain atau bergerak di lapangan.

F Coaching

Jika Anda akan mengikuti *coaching* (latihan) secara teratur, yakinkan lebih dahulu bahwa pelatih (*coach*) Anda memiliki kualifikasi yang memadai. Fungsi pelatih tidak hanya membantu masalah teknis saja, tetapi juga memberi nasihat dalam berbagai hal seperti latihan, taktik, kompetisi, dan peralatan.

Bila Anda baru mulai belajar bola basket, menjadi anggota klub merupakan langkah yang tepat. Klub biasanya menyediakan pelatih-pelatih profesional untuk tiap-tiap tingkatan. Jadwal latihannya teratur dan penerapan disiplinnya juga ketat.

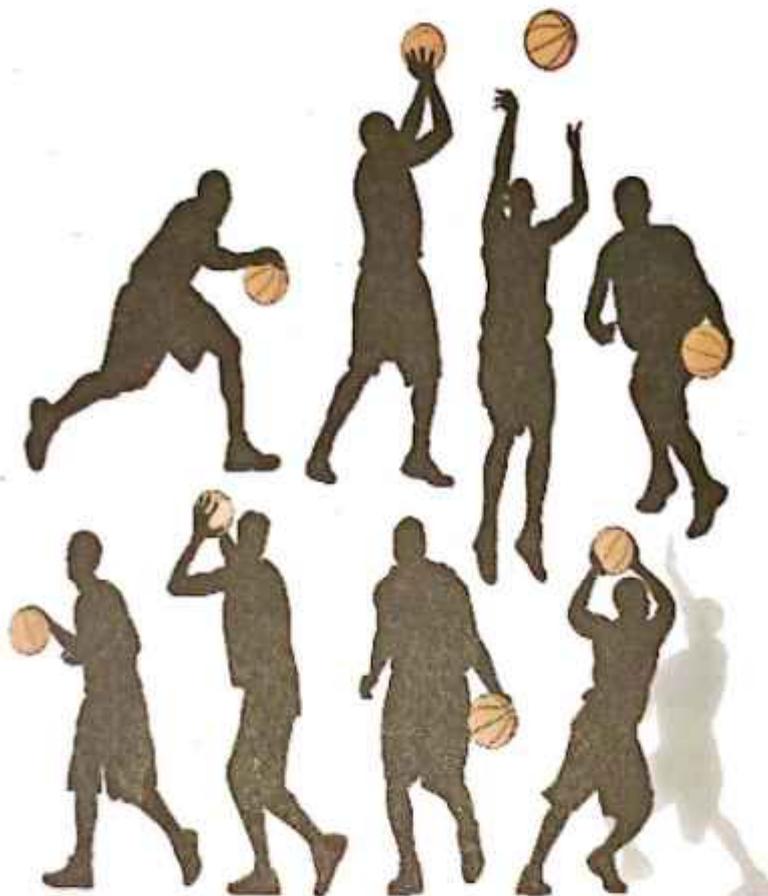
G Kompetisi

Untuk kebanyakan pemain, yang paling menggetarkan dalam basket adalah kesan dari kompetisi. Di sini terbuka peluang untuk menguji kemampuan Anda melawan pemain lain dalam suatu pertandingan atau turnamen. Di sini pula Anda akan memperoleh berbagai kesempatan lainnya. Yang jelas, kompetisi apa pun bentuknya akan membantu perkembangan seorang pemain.

Baiklah, setelah beberapa hal di atas Anda lakukan sekarang saatnya kita mempelajari teknik dasar dalam bermain bola basket yang akan dibahas dalam bab berikut.

Bab 3

Teknik Dasar Permainan Bola Basket



Tiga faktor utama dalam basket.

1. Pengusaan teknik dasar (*fundamentals*)
2. Ketahanan fisik (*physical condition*)
3. Kerja sama (pola dan strategi)

Untuk dapat memiliki suatu tim bola basket yang handal, ada tiga faktor utama yang harus dipenuhi yaitu:

1. Penguasaan teknik dasar (*fundamentals*)
2. Ketahanan fisik (*physical condition*)
3. Kerja sama (pola dan strategi)

Dalam bab ini hanya akan dibahas penguasaan terhadap teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket.

Latihan teknik dasar bola basket dimulai dari penguasaan bola. Pertama-tama coba pegang bola basket, kemudian raba, pantulkan, lemparkan, dan mainkan sehingga Anda dapat mengenal karakteristik bola seperti keras bola, lentingan bola, dan kasarnya permukaan bola. Perhatikan gambar di samping.

Memegang bola dengan benar adalah modal utama dalam bermain bola basket. Jika cara memegang ini tidak baik, maka gerakan selanjutnya akan kurang baik juga. Bola dipegang menggunakan dua tangan dengan jari-jari dibuka tetapi tidak dipaksakan, telapak tangan tidak mengenai bola. Dengan memegang bola secara benar, maka Anda akan lebih mudah untuk melanjutkan gerakan berupa mengoper, menggiring, ataupun menembakkan bola ke ring basket.



Gambar 3. Cara memegang bola

A Teknik Dasar Mengoper Bola (*Passing*)

Passing berarti mengoper bola. Operan merupakan teknik dasar pertama. Dengan operan para pemain dapat melakukan gerakan mendekati ring basket untuk kemudian tembakan.

Operan dapat dilakukan dengan cepat dan keras. Yang penting bola dapat dikuasai oleh teman yang menerimanya. Operan juga dapat dilakukan secara lunak. Jenis operan tersebut bergantung pada situasi keseluruhan, yaitu kedudukan teman, situasi teman, waktu, dan taktik yang digunakan.

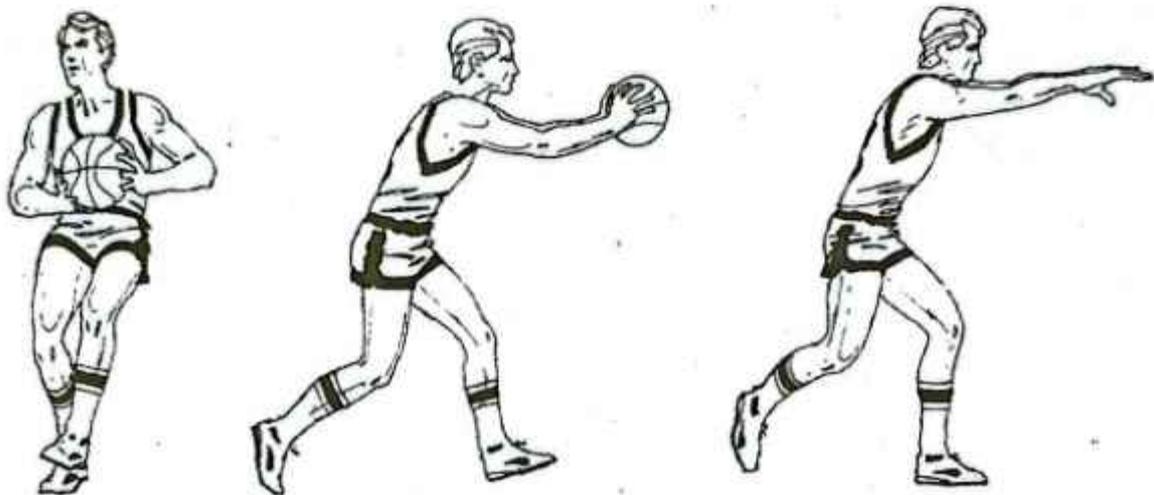
Untuk dapat melakukan operan dengan baik dalam berbagai situasi, pemain harus menguasai bermacam-macam teknik dasar mengoper bola dengan baik. Teknik dasar mengoper (*passing*) dalam bola basket adalah sebagai berikut.

1. Mengoper Bola Setinggi Dada (*Chest Pass*)

Mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada merupakan operan yang sering dilakukan dalam suatu pertandingan bola basket. Operan ini berguna untuk jarak pendek. Mengoper bola dengan cara ini akan menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan. Jarak lemparan adalah 5 sampai 7 meter.

Cara melakukannya sebagai berikut:

- Bola dipegang sesuai dengan teknik memegang bola basket.
 - Sikut dibengkokkan ke samping sehingga bola dekat dengan dada.
 - Sikap kaki dapat dilakukan sejajar atau kuda-kuda dengan jarak selebar bahu.
 - Lutut ditekuk, badan condong ke depan, dan jaga keseimbangan.
 - Bola didorong ke depan dengan kedua tangan sambil meluruskan lengan dan diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan sehingga telapak tangan menghadap keluar.
 - Bagi yang baru belajar, gerakan pelurusan dapat dibantu dengan melangkahkan salah satu kaki ke depan.
 - Arah operan setinggi dada, atau antara pinggang dan bahu penerima
 - Bersamaan dengan gerak pelepasan bola, berat badan dipindahkan ke depan.
- Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar berikut:



Gambar 4. Teknik melempar bola di depan dada

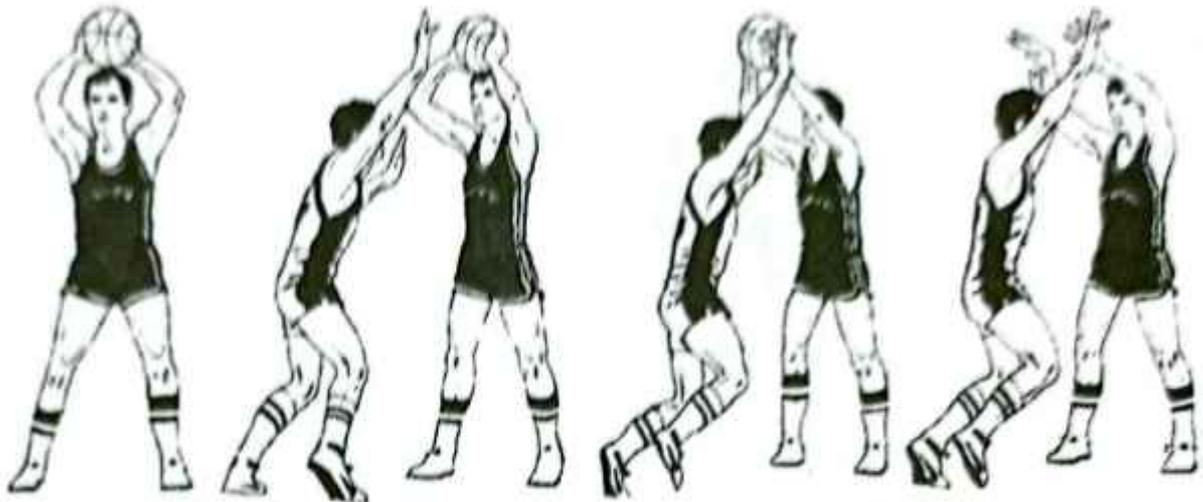
2. Mengoper Bola dari Atas Kepala (*Overhead Pass*)

Lemparan ini biasanya dilakukan oleh pemain-pemain yang berbadan tinggi sehingga melampaui daya raih lawan. Lemparan ini juga bisa digunakan untuk operan cepat.

Cara melakukannya sebagai berikut:

- Cara memegang bola sama dengan lemparan dari depan dada, hanya saja posisi permulaan bola di atas kepala sedikit di depan dahi dan siku agak ditekuk
- Bola dilemparkan dengan lekukan pergelangan tangan yang arahnya agak menyerong ke bawah disertai dengan meluruskan lengan.
- Lepasnya bola dari tangan menggunakan jentikan ujung jari tangan.
- Posisi kaki berdiri tegak, tetapi tidak kaku. Bila berhadapan dengan lawan, maka untuk mengamankan bola dapat dilakukan dengan meninggikan badan, yaitu dengan mengangkat kedua tumit.

Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar berikut:



Gambar 5. Teknik mengoper dari atas kepala

Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan operan bola dari atas kepala dengan dua tangan antara lain sebagai berikut.

- Dalam mengatur posisi, bola berada tepat di atas kepala dengan dua tangan.
- Pada waktu melakukan operan, bola berada di belakang kepala. Seharusnya, bola berada di atas dan agak ke belakang dari kepala.
- Tidak mengangkat tumit sehingga tidak bisa melambungkan bola dengan bebas.

3. Mengoper Bola Pantulan (*Bounce Pass*)

Operan pantulan dengan dua tangan dilakukan dalam posisi bola di depan dada. Operan ini sangat baik dilakukan untuk menerobos lawan yang tinggi. Bola dipantulkan di samping kiri atau kanan lawan dan teman sudah siap menerimanya di belakang lawan. Lemparan ini harus dilakukan dengan cepat agar tidak tertahan/terserobot lawan. Lemparan pantulan dapat juga dilakukan dengan jalan menipu lawan ke samping kanan, padahal bola dilemparkan ke sebelah kiri atau sebaliknya.

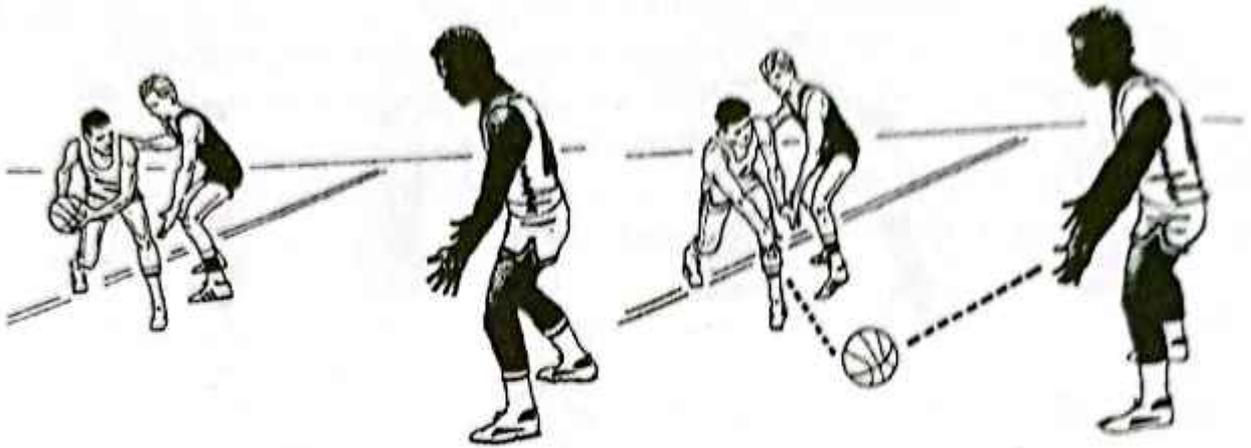
Cara melakukan lemparan pantulan dengan dua tangan sebagai berikut.

- Metode pelaksanaannya (sikap permulaan) sama dengan operan setinggi dada.
- Bola dilepaskan atau didorong dengan tolakan dua tangan menyerong ke bawah dari letak badan lawan dengan jarak kira-kira $\frac{1}{3}$ dari penerima.
- Pandangan mata ke arah bola yang dipantulkan, kemudian ke penerima
- Bila berhadapan dengan lawan, maka sasaran pantulan bola berada di samping kanan atau kiri kaki lawan.

Kesalahan-kesalahan yang dilakukan saat melempar bola pantulan dengan dua tangan sebagai berikut.

- Titik pantulan terlalu dekat atau terlalu jauh dengan penerima.
- Banyak memberikan putaran pada bola, sehingga mengakibatkan tolakan (pantulan) yang salah.

c. Gerakannya bukan menolak bola tetapi membantingnya.



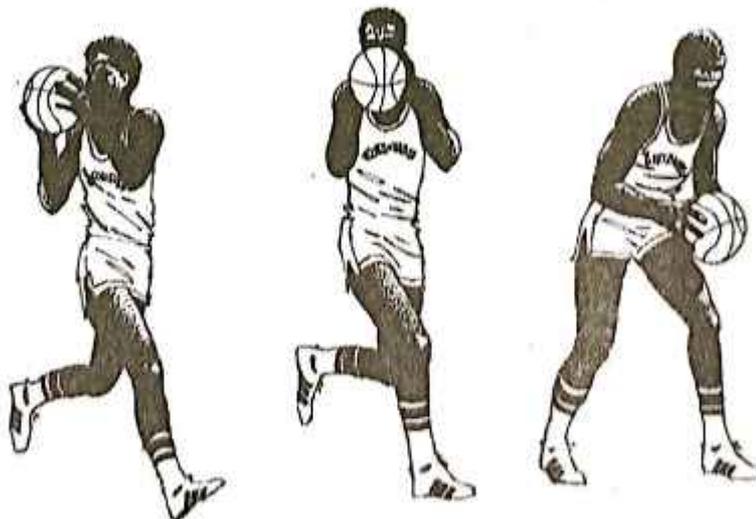
Gambar 6. Melempar bola pantulan

B Teknik Dasar Menerima Bola

Agar dapat menerima bola dengan baik dalam berbagai posisi dan situasi, pemain harus menguasai teknik dasar menerima bola dengan baik. Teknik menerima bola sebagai berikut:

- Berdiri dengan sikap kaki melangkah menghadap arah datangnya bola
- Kedua lengan dijulurkan ke depan menyongsong arah datangnya bola dengan sikap telapak tangan menghadap arah datangnya bola.
- Berat badan bertumpu pada kaki depan.
- Setelah bola menyentuh telapak tangan, tariklah kaki depan ke belakang, siku ke dua lengan ditekuk hingga bola ditarik mendekati dada/badan.
- Badan agak condong ke depan.
- Berat badan bertumpu pada kaki belakang
- Posisi bola dipegang di depan badan.

Untuk lebih jelasnya, perhatikan gambar berikut.



Gambar 7. Teknik dasar menerima bola

C Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menggiring bola adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Seorang pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai, baik dengan berjalan maupun berlari. Menggiring bola harus menggunakan satu tangan. Kegunaan menggiring bola adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan.

Bentuk-bentuk menggiring bola yang sering dilakukan antara lain:

1. Menggiring bola tinggi
Menggiring bola dengan pantulan tinggi dilakukan bila menginginkan gerakan atau langkah dengan cepat (kecepatan)
2. Menggiring bola rendah
Menggiring bola dengan pantulan rendah dilakukan untuk mengontrol atau menguasai bola, terutama dalam melakukan terobosan ke dalam pertahanan lawan.



Gambar 8. Menggiring bola rendah



Gambar 9. Menggiring bola tinggi

Cara menggiring bola adalah sebagai berikut.

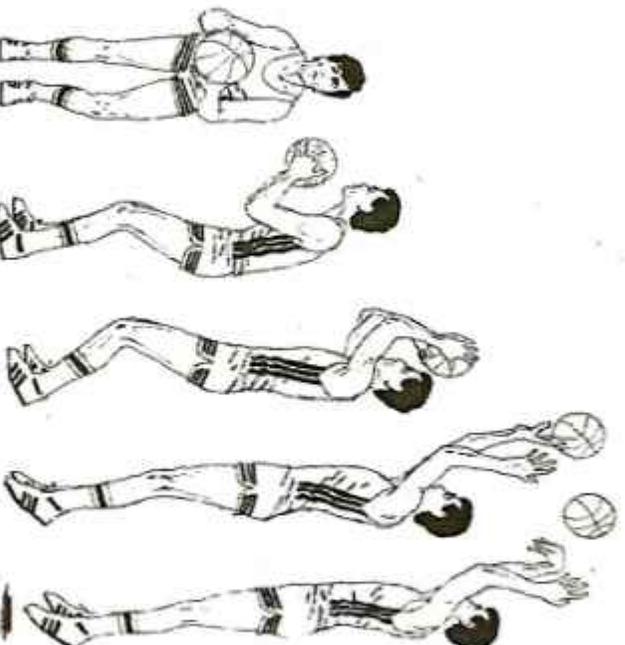
1. Pegang bola dengan kedua tangan. Lakukan secara rileks dengan posisi tangan kanan di atas bola dan tangan kiri di bawah bola.
2. Salah satu kaki melangkah ke depan berlawanan dengan tangan yang melakukan giringan, dan lutut sedikit ditekuk.
3. Condongkan badan ke depan, berat badan di antara dua kaki
4. Bola dipantul-pantulkan, dengan pandangan mata ke depan, tetapi untuk pemula boleh melihat bola.
5. Lakukan gerakan sambil berjalan maju mundur atau di tempat.
6. Setelah menguasai gerakan di atas, lanjutkan gerakan menggiring sambil berlari ke depan.
7. Lakukan gerakan kombinasi antara mengoper, menggiring, dan menembak dengan gerakan yang cepat.

D Teknik Dasar Menembak (*Shooting*)

Usaha memasukkan bola ke keranjang diistilahkan dengan menembak, dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan, dan lay-up.

1. Tembakan satu tangan (*one hand set shoot*)

Sikap badan pada waktu akan menembakkan bola: berdiri tegak, kaki sejajar atau kaki kanan di depan (bagi yang tidak kidal), kaki kiri di belakang, sementara lutut di tekuk. Bola dipegang dengan tangan kanan di atas kepala dan di depan dahi, siku tangan kanan ditekuk ke depan, tangan kiri membantu memegang bola agar tidak jatuh dan berfungsi untuk menjaga keseimbangan, serta pandangan ditunjukkan ke keranjang (ring basket). Kemudian bola ditembakkan ke keranjang basket dengan gerakan siku, badan, dan lutut diluruskan secara serempak. Pada waktu tangan lurus, bola dilepaskan, jari-jari dan pergelangan tangan diaktifkan.



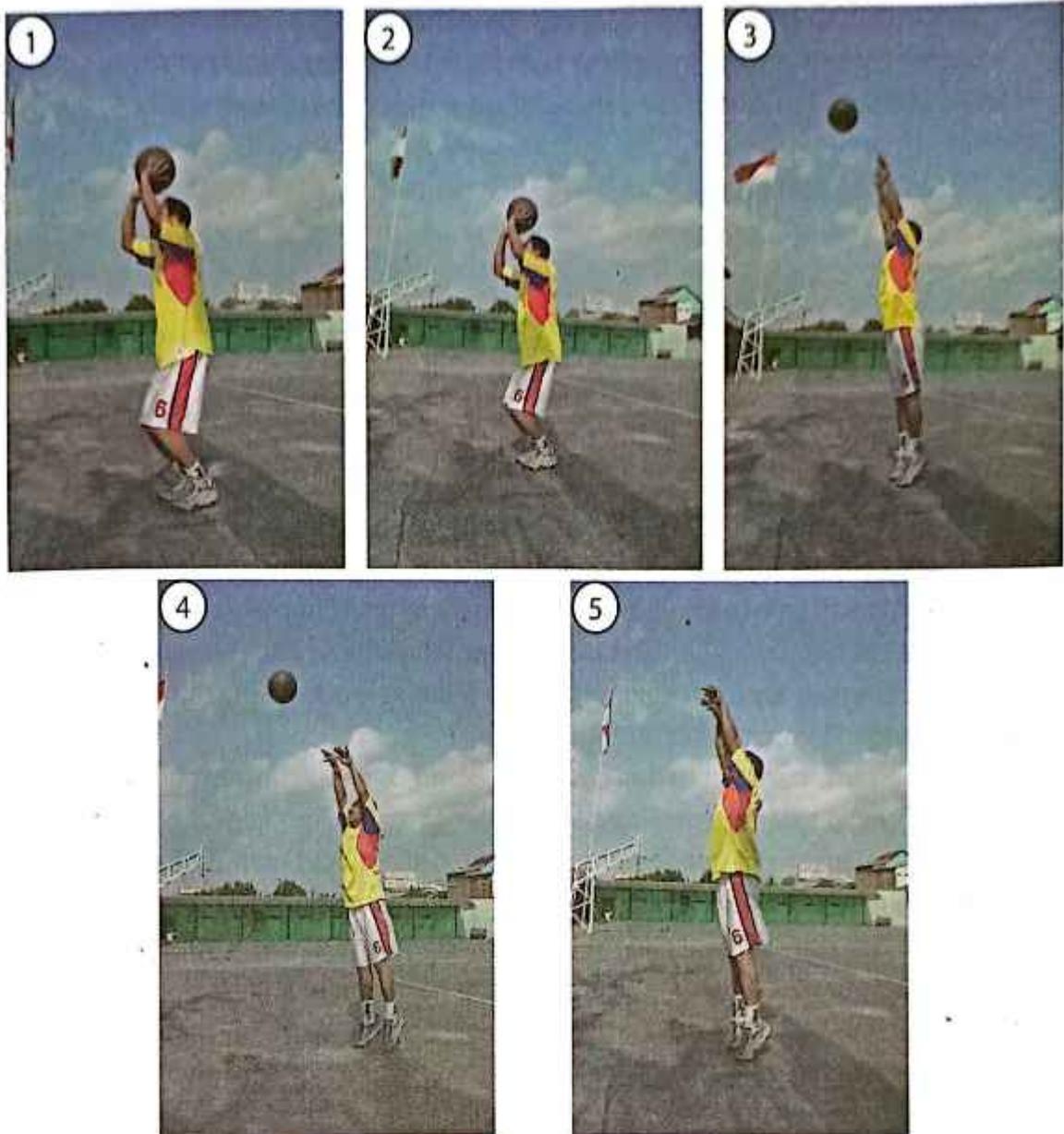
Gambar 10. Teknik dasar menembak dengan satu tangan

2. Tembakan dua tangan

Sikap badan pada waktu akan melakukan tembakan adalah: badan tegak, kedua kaki dibuka sejajar. Kedua lutut ditekuk. Bola dipegang dengan kedua belah tangan di atas dan di depan dahi. Kedua siku ditekuk, pandangan diarahkan ke keranjang basket yang menjadi sasaran tembakan.

Bola ditembakkan ke keranjang basket dengan bantuan dorongan, lengan (siku), badan dan lutut diluruskan secara serempak.

Pada waktu bola lepas, jari-jari tangan dan pergelangan tangan diaktifkan, artinya digerakkan ke atas ke depan dan ke bawah. Jadi jalannya bola ke atas, ke depan, dan akhirnya ke bawah menuju ke keranjang.



Gambar 11. Sikap menembak dengan dua tangan

3. Tembakan *lay-up*

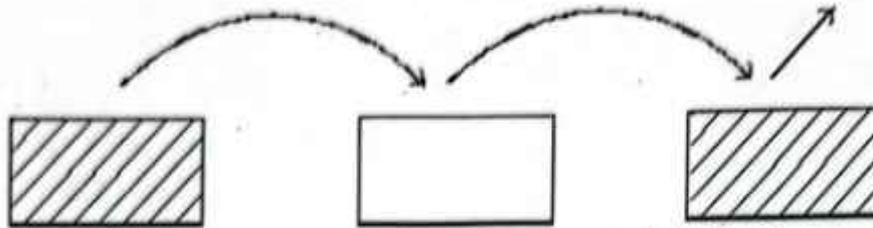
Tembakan *lay up* adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan keranjang basket, hingga seolah-olah bola itu diletakkan ke dalam keranjang basket yang didahului dengan gerak dua langkah. Tembakan ini disebut gaya tembakan langkah tiga. Gerakan melangkah dapat dilakukan dari menerima operan atau gerakan menggiring bola. Melangkahkan kaki dua kali, mengoper, atau menembakkan bola merupakan unsur yang sangat penting dalam gerakan *lay up*.

Tiga hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan tembakan *lay-up*, yaitu:

- a. Saat menerima bola, badan harus dalam keadaan melayang
- b. Saat melangkah, langkah pertama harus lebar atau jauh guna mendapatkan jarak maju sejauh mungkin, langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan tolakan agar dapat melompat setinggi-tingginya.

c. Saat melepaskan bola, bola harus dilepas dengan kekuatan kecil
Seorang pemain yang menerima bola pada saat melayang, diperbolehkan untuk menambah langkah dua hitungan. Adapun langkah itu dapat dilakukan sebagai berikut.

Bila tolakan pertama dengan kaki kanan maka langkah pertama dengan kaki kiri dan langkah kedua dengan kaki kanan atau sebaliknya.



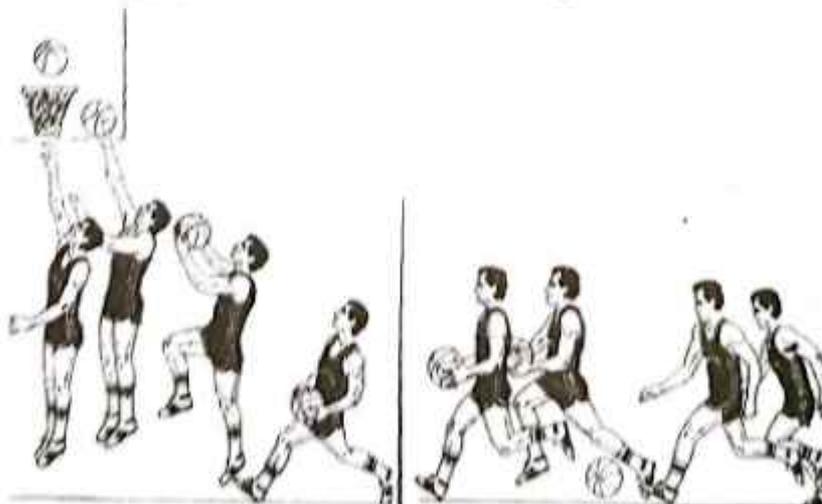
Gambar 12. Dua langkah sebelum melakukan *lay-up*

Ketika melakukan latihan *lay up*, biasakan berlari dengan langkah lebar dengan badan condong ke depan. Kemudian berilah tanda dan rintangan agar dapat melangkahkan kaki sesuai dengan langkah *lay up*, langkah pertama lebar kemudian langkah kedua pendek dan diakhiri dengan lompatan setinggi-tingginya.

Langkah pertama harus lebar dan badan condong ke depan untuk memperoleh jarak maju sejauh mungkin dan memelihara keseimbangan. Langkah kedua pendek dengan maksud mempersiapkan diri untuk membuat awalan agar dapat menolakkan kaki sekuat-kuatnya supaya memperoleh lompatan setinggi-tingginya.

Lompatan terakhir harus setinggi-tingginya dengan maksud. mendekatkan diri dengan keranjang basket, dan menghilangkan kecepatan ke depan.

Setelah langkah kaki terakhir, kaki ditolakan sekuat-kuatnya agar dapat mencapai titik tinggi sedekat mungkin dengan keranjang basket. Pada saat berhenti pada titik tertinggi, luruskan tangan memegang bola ke atas, dan pada saat berhenti lepaskan tangan kiri yang membantu memegang bola, serta lecutkan pergelangan tangan yang memegang bola (tangan kanan) hingga jalannya bola tidak kencang.



Gambar 13. Teknik tembakan *lay-up*

Kesalahan-kesalahan umum dalam melakukan *lay up*:

- Langkah pertama terlalu tinggi
- Menerima bola tidak dalam sikap melayang
- Melepaskan bola dengan kekuatan besar
- Pada saat melayang kaki tidak lemas bergantung tetapi aktif digerakkan

E Teknik Latihan Olah Kaki (*Footwork*)

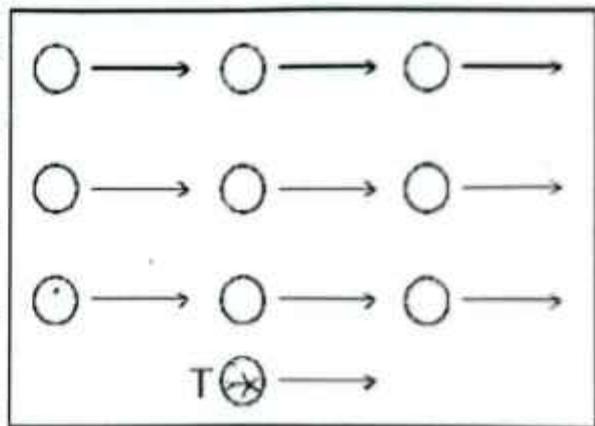
Gerak kaki yang baik dapat difungsikan untuk menghadang/mencegah operan atau menggiring bola. Ini dapat dilatih dengan menggerakkan kaki bertukar arah.

Pelaksanaan latihan:

Pemain menghadap pelatih yang berdiri di depannya. T (pelatih) dengan gerak tangan menunjuk arah pemain harus bergerak dalam posisi bertahan (ke kiri, maju, mundur, dan sebagainya).

Olah kaki dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- 1) Bergeraklah dengan cara mendekat, menggeser, dan melangkah mundur tanpa ada langkah silang.
- 2) Jaga jarak sebaik-baiknya dengan posisi jaga sambil mengingat syarat-syarat yang umum maupun yang khusus.
- 3) Jangan sekali-kali mengadakan langkah silang.
- 4) Ambillah jarak lebih cepat se-langkah dalam mengikuti penggiring.
- 5) Rapatkan dan cegahlah lawan yang jelas-jelas akan menembak.
- 6) Jangan meloncat sebelum jelas pemain meloncat lebih dahulu.
- 7) Untuk menghindari tipuan, pandanglah pinggang lawan.
- 8) Hadang dan tutuplah jalan pemotong yang menuju ke daerah basket.



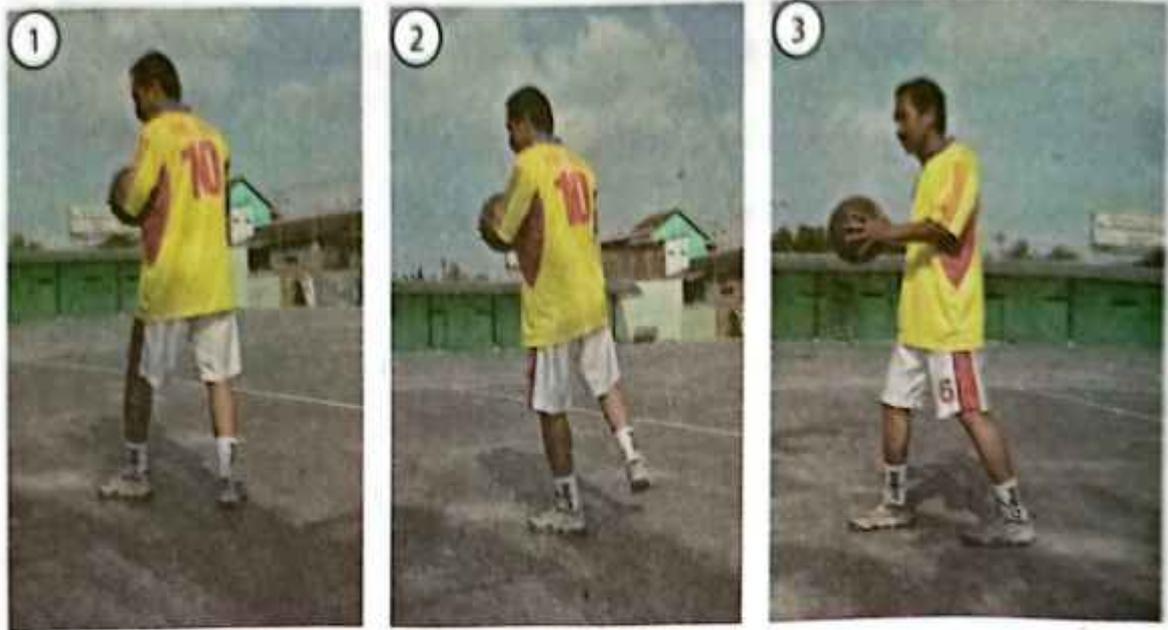
Gambar 14. Gerak kaki

F Teknik Latihan *Pivot*

Yang dimaksud dengan *pivot* dalam permainan bola basket adalah menggerakkan salah satu kaki ke segala arah dengan kaki yang lainnya tetap di tempat sebagai poros. Tujuan berputar adalah mengadakan gerak tipu atau menghindari lawan yang berusaha merebut bola. Ketentuan-ketentuan dalam melakukan *pivot* adalah sebagai berikut.

1. Bila seorang pemain menerima bola dengan keadaan kaki sejajar, ia boleh melangkahkannya kakinya ke segala arah dengan salah satu kaki, sedangkan kaki yang satunya lagi harus tetap kontak dengan lantai sebagai kaki poros.
2. Bila seorang pemain menerima bola dalam keadaan berlari dan berhenti dengan

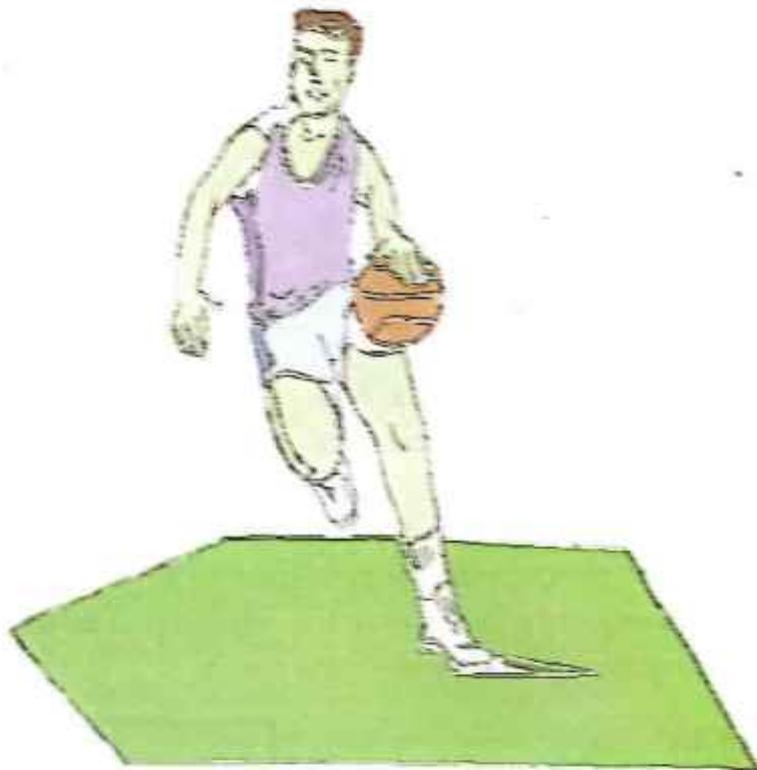
keadaan kakinya tidak sejajar, ia tidak diperbolehkan menggunakan kaki depannya sebagai poros, tetapi harus kaki belakangnya yang digunakan sebagai poros. Jadi, yang dibolehkan melangkah ke segala arah adalah kaki yang depannya saja.



Gambar 15. Teknik gerakan *pivot*

Bab 4

Teknik Dasar Lanjutan



Teknik dasar lanjutan bertujuan meningkatkan latihan teknik mengoper dan menangkap bola secara berpasangan, meningkatkan latihan teknik menggiring, dan meningkatkan latihan menembak bola ke keranjang.

A Meningkatkan Latihan Teknik Mengoper dan Menerima Bola Secara Berpasangan

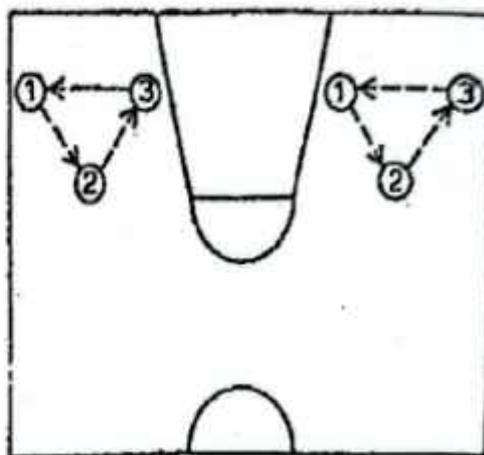
Sebelum melakukan latihan mengoper dan menerima bola secara berpasangan, perlu diperhatikan beberapa hal berkaitan dengan cara menangkap bola berikut ini.

1. Penerima harus mengamati bola sampai yakin bahwa bola itu dalam penguasaannya.
2. Bola harus dijemput dengan pergelangan tangan dan jari yang lentur.
3. Jangan melawan langsung kekuatan arah bola, tetapi jinakkanlah bola dengan sedikit mengikuti arah gerak bola, atau menarik tangan ke belakang ketika bola sampai telapak tangan.

1. Operan segi tiga

Tujuan : Melatih pengoperan dan penerimaan bola secara tepat dan cepat dalam posisi berdiri di tempat, termasuk yang dioperkan dengan tolakan keras.

Pelaksanaan : Para pemain dibagi dalam beberapa kelompok, masing-masing terdiri atas tiga orang. Jarak antara setiap pemain 4 - 5 meter. Setiap kelompok mendapat sebuah bola. Bola dioperkan dengan pola segi tiga.



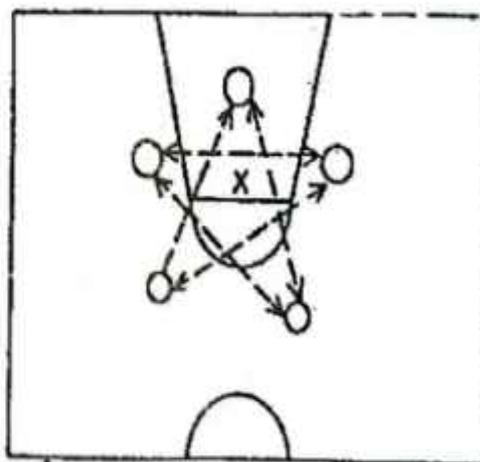
Gambar 16. Operan segi tiga

Berbagai bentuk pengoperan *chest pass* atau *bounce pass* dipraktikkan secara silih berganti. Begitu pula arah pengoperan berganti-ganti ke kiri dan ke kanan. Latihan ini bisa dilakukan dengan wujud perlombaan untuk mengetahui kelompok yang paling sering melakukan pengoperan dalam waktu satu menit.

2. Operan lingkaran

Tujuan : Melatih pengoperan secara tepat dan cepat dalam posisi berdiri di tempat dengan dihalang-halangi seorang pemain lawan.

Pelaksanaan : Lima pemain berdiri membentuk lingkaran. Pemain keenam berdiri di tengah lingkaran, berfungsi sebagai



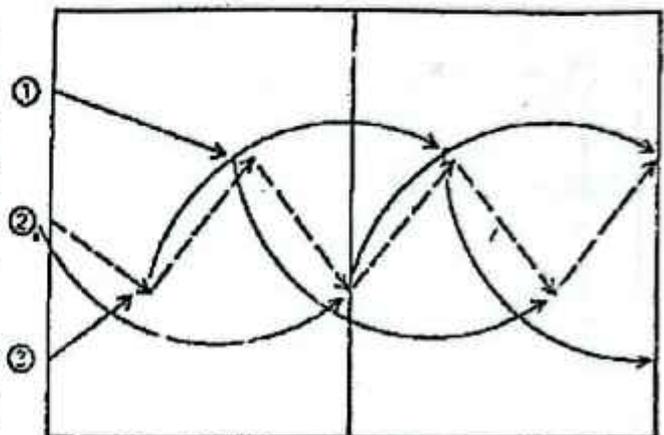
Gambar 17. Operan dalam lingkaran

pemain lawan. Bola dioperkan secepat mungkin dari satu pemain ke pemain berikutnya secara menyilang. Apabila pemain lawan (X) berhasil menyentuh bola, maka ia berganti tempat dengan pemain yang melakukan kesalahan mengoper bola. Bola tidak boleh diteruskan pada teman yang berdiri di sisi kiri atau kanan pemegang bola. Bentuk pengoperan adalah mengoper tangkap dan mengoper dengan satu tangan.

3. Operan lari menyilang

Tujuan : Melatih pengoperan secara tepat dan cepat dalam posisi berlari dengan dihalang-halangi seorang pemain lawan.

Pelaksanaan : Pemain pada posisi tengah (2) mengoper bola ke (3) yang tengah berlari,



Gambar 18. Operan Lari Menyilang

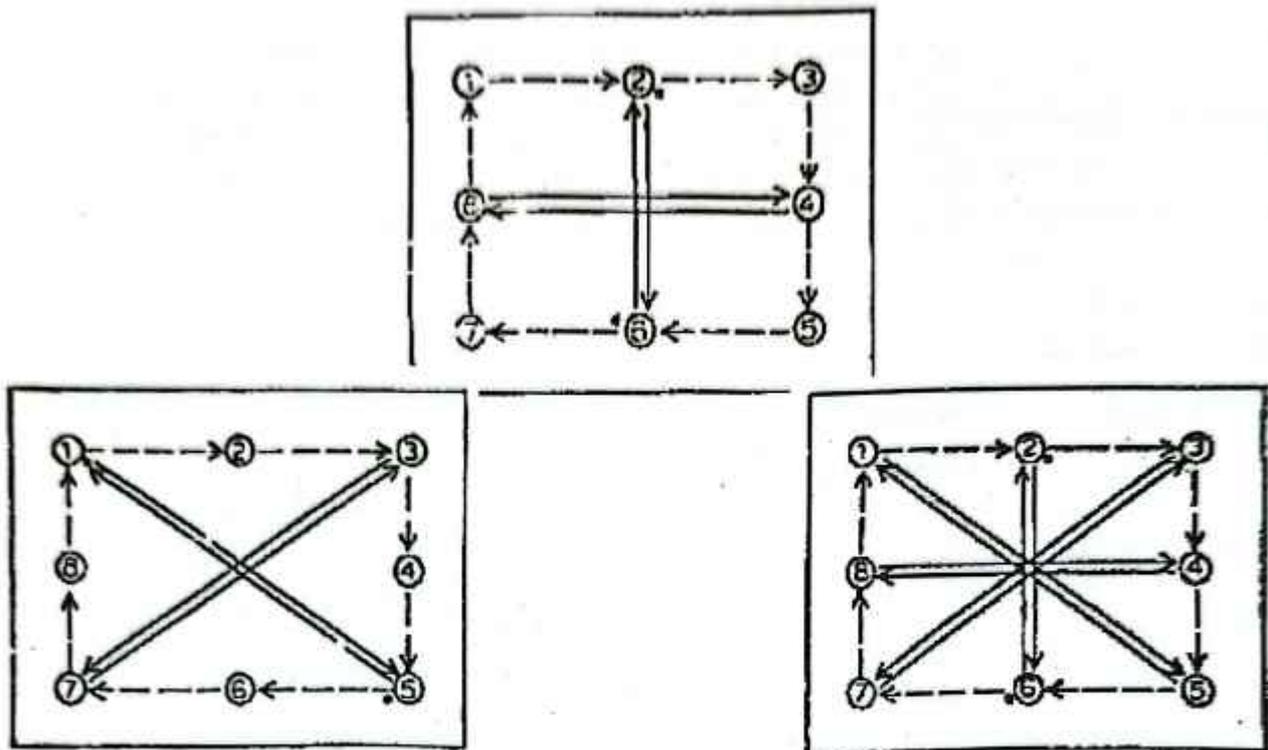
kemudian akan mengoperkan bola pada (1) lalu lari menyilang di belakang (1), dan begitu seterusnya. Pola gerak lari berjalin-jalin. Di sini perlu diperhatikan bahwa pemain yang akan menerima operan harus bergerak maju sambil menyilang. Jarak antara setiap pemain sekitar 3 meter.

4. Operan segi empat

Tujuan : Mengoper bola dengan cepat, menaksir saat pengoperan yang tepat, menerima operan sambil bergerak, dan mengambil posisi bebas setelah melakukan pengoperan.

Pelaksanaan :

- Delapan pemain berdiri membentuk segi empat. Jarak antarpemain 3 - 4 meter. Pemain (2) dan (6) mendapat bola. Bola dioperkan ke samping mengikuti arah jarum jam. Pemain dengan nomor urut genap setelah mengoper bola langsung pindah ke posisi pemain di depannya, sedang pemain dengan nomor urut ganjil tetap berada di tempat. Tugas mereka hanya meneruskan bola.
- Pemain (1) dan (5) mendapat bola. Pola latihan seperti pada poin a, tetapi kini pemain dengan nomor urut ganjil yang berpindah tempat sesudah mengoper bola, sedang pemain dengan nomor urut genap tetap berada di posisi semula.
- Pola pengoperan seperti pada poin a, tetapi kini semua pemain setelah mengoperkan bola langsung berpindah ke posisi di depan mereka.



Gambar 19. Pola-pola operan segi empat

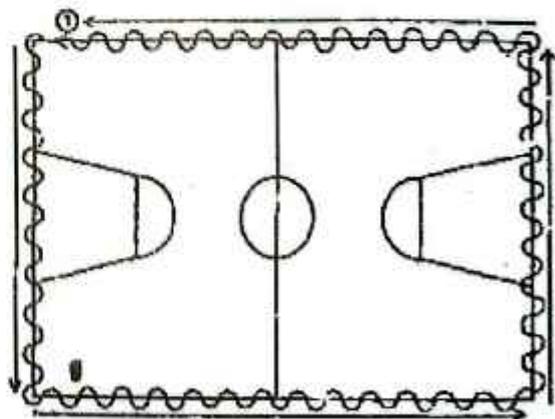
B Meningkatkan Latihan Teknik Mendribel

Bentuk-bentuk latihan dribel bermacam-macam, seperti dribel dengan bertukar tangan, dribel beranting (estafet), dan dribel dengan perubahan tempo. Diutamakan agar pemain yang sedang mendribel bola tidak mengarahkan pandangan ke bola, sehingga dalam permainan sesungguhnya bisa lebih baik melihat temannya yang berdiri bebas atau lawan yang muncul dengan tak diduga-duga. Penting pula diperhatikan di sini bahwa pada saat mendribel, bola harus selalu dilindungi dari kemungkinan sergapan pemain lawan. Bola dilindungi dengan tubuh dan mata tidak memandang ke arah bola. Dengan begitu, seorang pemain bisa memerhatikan situasi permainan dengan lebih baik.

1. Dribel dalam segi empat

Tujuan : Menguasai teknik dribel dengan tangan kanan dan kiri

Pelaksanaan : Sekelompok pemain beriringan membawa bola dengan tangan kanan mengelilingi ruangan. Setelah satu putaran, arah dribel berbalik dan bola dibawa dengan tangan kiri.

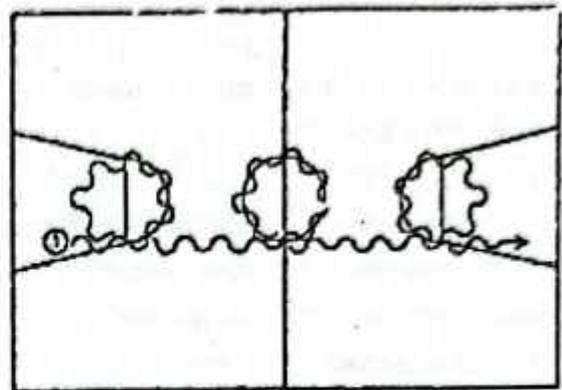


Gambar 20. Dribel dalam segi empat

2. Dribel sambil melingkar

Tujuan : Melatih dribel sambil berputar. Latihan mula-mula dilakukan dengan tangan kanan kemudian dengan tangan kiri.

Pelaksanaan : Para pemain secara berturut-turut membawa bola dengan tangan kanan, berputar mengitari petak tembakan bebas dan lingkaran tengah.



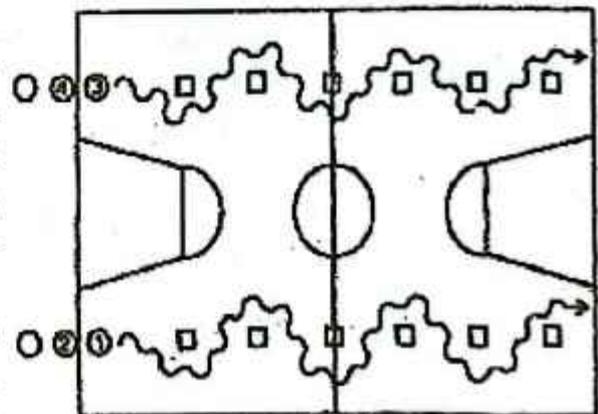
Gambar 21. Dribel sambil melingkar

Pada saat berputar, muka menghadap ke tengah lingkaran. Setelah itu dribel dilakukan dengan tangan kiri, berputar mengikuti arah jarum jam.

3. Dribel dengan pola slalom

Tujuan : Melatih kemahiran membawa bola secara berganti-ganti dengan tangan kanan dan kiri serta membiasakan dribel tanpa melihat bola.

Pelaksanaan : Kursi (pemain) diatur berjejer, dianggap lawan yang mencegat. Karena itu, dribel harus dilakukan dengan berganti-ganti tangan supaya bola dilindungi dengan tubuh dari kemungkinan direbut lawan.



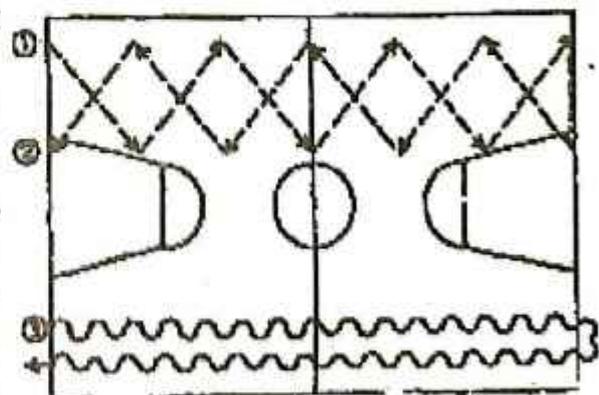
Gambar 22. Dribel dengan pola slalom

Latihan ini bisa dilakukan dalam bentuk perlombaan dan secara beranting.

4. Dribel melawan operan

Tujuan : Operan dan dribel cepat sambil bergerak maju.

Pelaksanaan : Pemain (1) dan (2) lari bolak-balik sambil saling mengoper bola. Sementara itu, pemain (3) menempuh jarak sama dengan menggiring bola. Latihan ini ditujukan untuk



Gambar 23. Dribel melawan operan

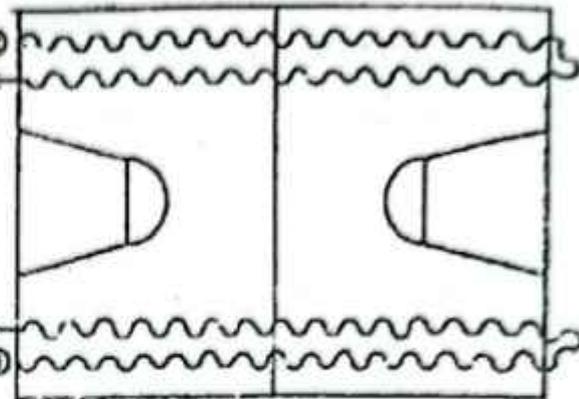
mengetahui pihak yang lebih cepat kembali ke posisi semula. Posisi pemain bertukar-tukaran sampai semua mendapat giliran satu kali melakukan dribel.

5. Dribel beranting

Tujuan : Melatih dribel secara cepat dengan tangan kanan dan kiri.

Pelaksanaan : Pemain dibagi menjadi dua kelompok yang sama jumlahnya. Pemain pertama masing-masing kelompok membawa bola dengan tangan kanan ke seberang ruang, lalu kembali membawa bola dengan tangan kiri.

Variasi : Pada saat meninggalkan garis start, dribel dilakukan sambil mundur supaya diperoleh *feeling* terhadap bola. Kemudian jalan pulang ditempuh sambil mendribel bola dengan tangan yang kurang cekatan. Jadi, pemain yang biasa mempergunakan tangan kanan, saat itu melatih tangan kiri sedang pemain kidal melakukan *dribbling* dengan tangan kanan.

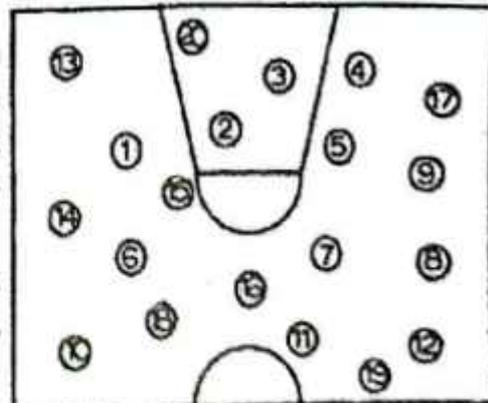


Gambar 24. Dribel beranting

6. Dribel sambil menepis bola lawan

Tujuan : Melindungi bola dengan tubuh sambil melepaskan pandangan dari bola untuk memerhatikan situasi permainan.

Pelaksanaan : Kumpulkan pemain sebanyak mungkin di tempat latihan, masing-masing dengan sebuah bola. Semua pemain melakukan dribel secara serempak sambil berusaha menepiskan bola pemain lain, tetapi gerakan *dribbling* tidak boleh terputus. Pemain yang bolanya berhasil ditepis pemain lain harus berhenti bermain. Ruang permainan dipersempit apabila jumlah pemain semakin berkurang.



Gambar 25. Dribel sambil menepis bola lawan

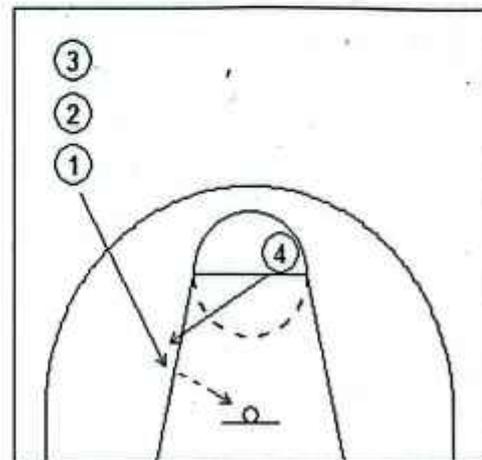
C Meningkatkan Latihan Menembak Bola ke Keranjang

Latihan-latihan untuk menembak bola ke keranjang antara lain *under the basket shoot*, *jump shoot*, dan *free throw*. *Under the basket shoot* adalah tembakan dari posisi di bawah basket setelah melakukan dribel atau mendapat operan. Ini merupakan cara tembakan yang paling sering terjadi dalam permainan bola basket. Tembakan jenis ini perlu dilatih dari berbagai posisi awal. Perlu diperhatikan bahwa tekniknya harus dikuasai dengan tangan kiri dan kanan. Di samping itu, *jump shoot* kini merupakan cara tembakan yang sering dijumpai.

1. Meloncat tinggi pada saat *under the basket shoot*

Tujuan : Melatih loncatan setinggi-tingginya supaya terjamin tembakan yang tepat.

Pelaksanaan : Sebuah kursi diletakkan tepat di bawah basket. Pemain (1) lari menuju basket, menerima operan dari (4), lalu melakukan tembakan ke arah basket (keranjang). Agar tidak menubruk kursi, pemain (1) akan berusaha meloncat lurus ke atas, bukan ke



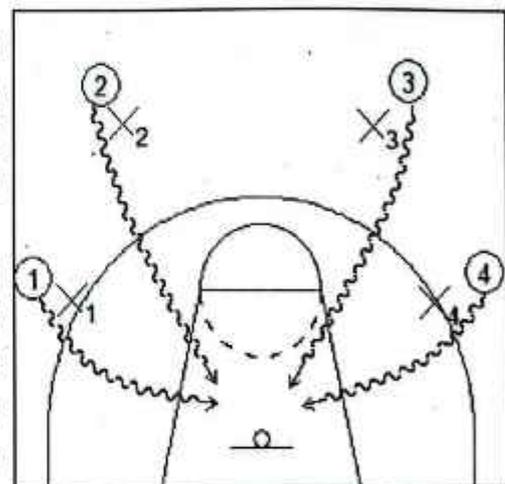
Gambar 26. Meloncat tinggi pada saat *under the basket shoot*

depan. Pemain (4) mengambil bola lalu mengoperkan pada pemain (2) yang lari ke arah basket, dan begitu seterusnya.

2. *Under-the basket shoot* dengan gerak tipu

Tujuan : Dengan melakukan gerakan tipu, pemain lawan terkecoh sehingga melakukan reaksi keliru atau kehilangan keseimbangan sikap.

Pelaksanaan : Di depan pemain yang menyerang ditempatkan kursi atau pemain yang bersikap pasif. Setelah melakukan gerak tipu ke satu sisi, pemain yang membawa bola lalu melakukan dribel melewati



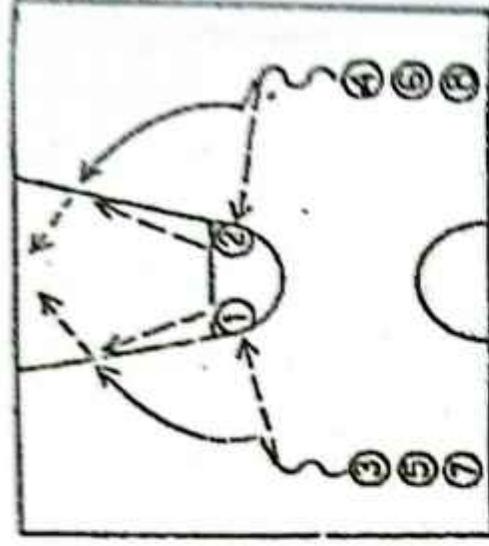
Gambar 27. *Under the basket shoot* dengan gerakan tipu

rintangan dari sisi yang lain menuju basket lalu melakukan *under the basket shoot*.

3. **Under the basket shoot diawali dengan dribel**

Tujuan : Melatih operan bola setelah dribel, membebaskan diri dengan gerak tipu, dan menerima bola sambil bergerak langsung disusul dengan *under the basket shoot*.

Pelaksanaan : Pemain (1) dan (2) mengambil posisi pada petak tembakan bebas dan membelakangi papan pantul. Pemain (3) dan (4) masing-masing memegang bola melakukan dribel beberapa langkah, dan mengoper bola kepada pemain (1) dan (2), disambung gerakan tipu ke dalam tetapi kemudian lari mengitari pemegang bola di sisi luarnya. Bola dioperkan lagi pada pemain (3) dan (4) yang langsung melakukan *under the basket shoot*. Pemain (1) dan (2) mengambil bola kembali, melemparkannya pada pemain (5) dan (6). Lalu pemain (1) dan (2) kembali menempati posisi pada petak tembakan bebas. Latihan dilanjutkan dengan pemain (5) dan (6). Pemain yang tadinya melempar dari kiri, kemudian berpindah ke kelompok kanan, dan sebaliknya.



Gambar 28. *Under the basket shoot* diawali dengan dribel

4. **Jump shoot setelah dribel**

Tujuan : Pemain dilatih melakukan dribel untuk mencari peluang yang lebih baik untuk menembak.

Pelaksanaan : Pemain dibagi menjadi empat kelompok. Pemain terdepan dari setiap kelompok melakukan dribel beberapa langkah ke depan atau ke samping, lalu melakukan *jump shoot*. Setelah itu, ia mengambil bola lalu mengoper kepada pemain berikut dalam kelompoknya, yang sementara itu maju menempati posisi terdepan.

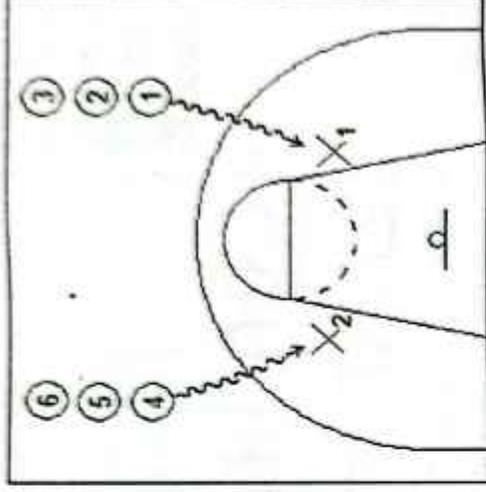
5. **Jump shoot di depan rintangan**

Tujuan : Melatih pemain agar setelah melakukan tembakan tubuhnya tidak terdorong ke depan, guna menghindari terjadinya *offensive foul*.

Setelah meloncat tinggi, kaki penembak harus menyentuh lantai kira-kira pada posisi semula.

Pelaksanaan :
Di hadapan setiap kelompok ditempatkan sebuah kursi.

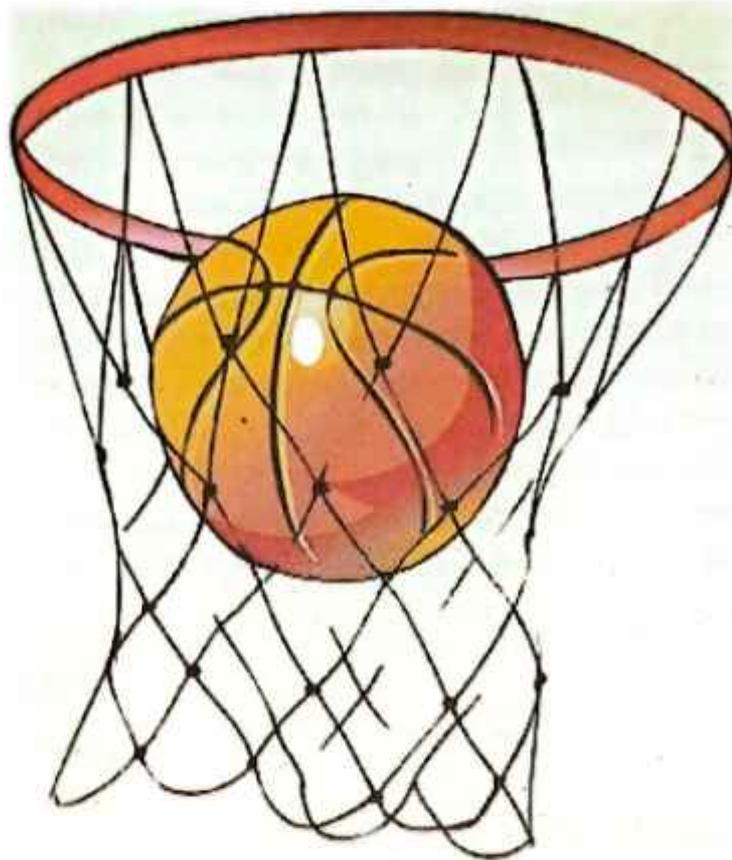
Pemain terdepan dari setiap kelompok melakukan dribel ke arah kursi, kemudian berhenti dekat sekali di depan kursi, lalu melakukan *jump shoot* tanpa menyentuh kursi. Kursi juga bisa diganti dengan pemain yang bersikap pasif.



Gambar 29. *Jump shoot* di depan rintangan

Bab 5

Conditioning dan Latihan-latihan



Setiap pemain bola basket harus memiliki kondisi fisik sebaik-baiknya agar dapat bermain dengan penuh kesungguhan dan kecakapan sepanjang permainan.

Permainan bola basket adalah permainan yang banyak menuntut kesiapan dan kemantapan mental setiap pemainnya. Kesiapan mental ini ditujukan untuk menerapkan kecakapan-kecakapan yang telah dimilikinya.

Stamina, koordinasi anggota badan, kelincahan bergerak, dan kemampuan untuk bisa berpikir secara baik adalah syarat utama untuk dapat menjadi seorang pemain yang dapat diandalkan.

Agar setiap pemain dapat bermain seefisien mungkin, diperlukan suatu program kegiatan yang selalu menuju ke arah kesempurnaan. Oleh karena itu, diperlukan pemikiran yang betul-betul teliti dalam merencanakan program latihan. Termasuk didalamnya usaha menyempurnakan koordinasi, menghilangkan gerakan-gerakan yang tidak secara langsung dibutuhkan dalam permainan, menghilangkan gerakan-gerakan tambahan yang dapat mengganggu kelancaran pelaksanaan teknik yang sebaik-baiknya, menghindari pemborosan energi yang diperlukan dalam mencapai hasil yang dikehendaki, dan menyempurnakan struktur alat, sedemikian sehingga tidak akan terjadi hambatan-hambatan.

Seperti diketahui bahwa permainan bola-basket pada waktu sekarang ini merupakan suatu permainan yang banyak menuntut ketekunan dari semua pemain-pemainnya demi pencapaian prestasi yang dapat dibanggakan. Setiap pemain harus dapat bermain seefisien mungkin. Maka dari itu, mereka harus selalu memiliki kondisi fisik yang sebaik-baiknya. Untuk itu diperlukan latihan-latihan seperti latihan pembentukan, latihan bermain, pengaturan makanan, tidur, serta kemasakan sikap mental.

A Latihan Pendahuluan (*Preseason Training*)

Setiap pemain bola basket harus memiliki kondisi fisik sebaik-baiknya agar dapat bermain dengan penuh kesungguhan dan kecakapan sepanjang permainan. Termasuk dalam hal ini adalah penguasaan stamina, daya tahan, dan sikap mental. Mereka harus mampu untuk berhenti, start, lari, berhenti, dan start kembali sepanjang permainan.

Seorang pemain yang memiliki kondisi badan yang baik dapat menyelesaikan tugas-tugas tersebut. Ia segera akan dapat mengembalikan kondisi badannya dari kelelahan yang terjadi sehabis melakukan permainan/pertandingan.

Secara umum, ada dua macam teori mengenai latihan pendahuluan ini (*preseason training*), yaitu:

1. Setiap pemain harus dapat menunjukkan puncak kondisi fisiknya pada waktu melakukan permainan yang pertama.
2. Kondisi fisik dicapai melalui *basic drill* dan latihan-latihan bertanding. Dengan jalan ini, kondisi fisik para pemain akan ditingkatkan sedikit demi sedikit agar kondisi fisik terbaik dicapai pada saat pertandingannya yang pertama

Pada umumnya, ada kata sepakat bahwa puncak kondisi fisik dapat dicapai dengan latihan-latihan yang teratur dan terpimpin. Kondisi tersebut akan dapat dipertahankan sepanjang mereka melakukan latihan.

Berikut akan diberikan kegiatan-kegiatan yang dapat dipakai untuk memelihara kondisi fisik agar dapat dicapai tingkatan kondisi fisik yang lebih baik.

1. Menembak

Menembakkan bola ke ring adalah salah satu kegiatan yang harus dilakukan dalam permainan bola basket. Belum tentu setiap pemain pada setiap saat berani melakukannya. Oleh karena penembakan bola ke ring sangat penting, maka setiap pemain harus diberanikan untuk melakukan tembakan ketika dimungkinkan.

Dalam usaha untuk memberanikan menembak bagi setiap pemain, yang perlu diperhatikan adalah posisi dan kondisi kaki yang harus sebaik-baiknya. Oleh karena itu, latihan-latihan jasmaniah sangat diperlukan.

2. *Weight training program*

Weight training saat ini diakui sebagai suatu program latihan yang akan secara efektif meningkatkan kekuatan, kesanggupan melompat, daya tahan, dan kecepatan bergerak. Secara khusus, program *weight training* untuk pemain-pemain bola basket dititikberatkan pada perkembangan otot-otot yang terletak di sekitar bahu, lengan, tangan, jari, dan kaki.

Sills dan O'Connon mengembangkan suatu program yang sangat efektif untuk dilakukan oleh pemain-pemain bola basket. Begitu pula, Murray dan Karpovich mengerjakan yang semacam dan mengadakan perbaikan-perbaikannya. Setelah program *weight training* tersebut dilakukan selama lima minggu, maka pemain-pemain yang melakukan tersebut mengalami peningkatan dalam kesanggupan meloncat, lebih kuat, memiliki daya tahan yang lebih, dan secara keseluruhan bermain lebih gemilang.

Program *weight training* tersebut dilakukan tiga kali satu minggu yang diselingi latihan bermain dua kali seminggu. Misalnya, *weight training* dilakukan pada hari Senin, Rabu, dan Jum'at, sedang latihan bermain dilakukan pada hari Selasa dan Kamis.

Hal tersebut dilakukan secara kontinu sejak mula sampai akhir dari lima minggu. Kalau hal tersebut dilakukan sampai selesai maka akan berkembanglah kekuatan dan daya tahan para pemain.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam program *weight training* adalah:

1. *Equipment* (peralatan)
2. *Recomended weight training program* (*weight training* yang disarankan)
3. *Instructions* (pedoman pelaksanaan latihan)
4. *Warm up* (pemanasan)
5. *Exercises* (latihan)

1. *Equipment*

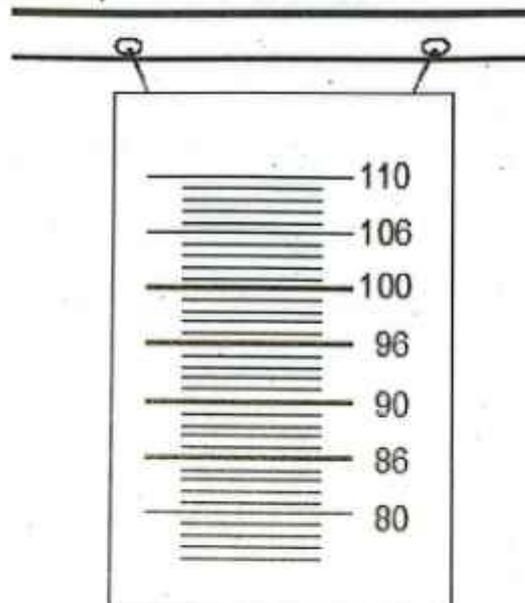
Benda-benda yang berat seperti barbel dambel adalah benda-benda yang dibutuhkan, dengan beban barbel antara 20-250 pounds (1 pound = 453,6 gram) dan berat dambel sekitar 20-30 pound.

Tabel berikut memuat suatu hasil pencapaian berat yang dapat diangkat dan

jumlah ulangan yang dapat dilakukan pada setiap latihan dari tiap-tiap pemain. Yang dicatat adalah prestasi terbaik yang dapat dicapai pada setiap melakukan latihan.

		Minggu I			Minggu II			Minggu III			Minggu IV			Minggu V		
		SN	RB	JM	SN	RB	JM	SN	RB	JM	SN	RB	JM	SN	RB	JM
1.	CLEAN DAN PRESS															
2.	CURL															
3.	LATERAL RAISE															
4.	FORWARD RAISE															
5.	SQUAT															
6.	PULLOVER															
7.	QUICKPARTIL															
8.	...TO TOUCH															

Papan sentuh (*touching board*) adalah suatu papan hitam yang digantungkan dan mempunyai ukuran tinggi dari lantai, berguna untuk mengukur tinggi lompatan setiap pemain. Pada waktu melakukan latihan lompatan, tinggi lompatan dapat dilihat pada sentuhan jari-jari yang telah diberi kapur pada *touching board* tadi. Sentuhan jari-jari tersebut diusahakan setinggi-tingginya, dengan melakukan lompatan lebih dahulu.



(*touching board*)/papan sentuh

2. *Recommended weight training program*

Maksud program ini adalah mengembangkan otot-otot di sekitar bahu, lengan, tangan, jari-jari, dan kaki. Selain itu program ini juga ditujukan untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kemampuan melompat, dan kecepatan bergerak.

3. Petunjuk pelaksanaan

Setiap latihan dilakukan dengan suatu beban di bawah maksimal, tujuh

sampai sepuluh kali. Setelah sepuluh kali ulangan, maka berat beban ditambah lagi dan dilakukan tujuh sampai sepuluh kali. Begitu seterusnya setiap sepuluh kali ulangan, beban ditambah lagi.

Prosedur pelaksanaan latihan tersebut di atas sesuai dengan prinsip *overload*. Prinsip ini menyatakan bahwa bila seseorang telah dapat melakukan lebih dari sepuluh kali ulangan, tidak akan dicapai manfaat latihan yang sepenuh-penuhnya dari program latihan tersebut. Setiap latihan dilengkapi pula dengan jumlah perulangan latihan dan dengan penambahan beban.

Kerjakan semua latihan-latihan itu tiga kali dalam satu minggu. Misalnya pada hari Senin, Rabu, dan Jumat. Kerjakan selama lima minggu berturut-turut, kemudian baru berhenti.

Catatan berat dan jumlah ulangan dalam tabel pencatat seperti terlihat pada halaman 15 pada setiap usai latihan dilakukan. Dengan demikian akan diketahui jenis latihan di hari berikutnya.

4. Pemanasan

Berdirilah di dekat barbel (berat sekitar 30 sampai dengan 50 lbs). Kemudian pegang barbel tersebut dengan telapak tangan menghadap ke bawah, dekat antara dua telapak tangan pada barbel selebar bahu.

Pemanasan 1a.

Pertahankan punggung lurus. Sandarkan punggung belakang secepat mungkin, angkat barbel sehingga barbel melewati punggung. Ulangi gerakan tersebut tiga sampai dengan lima kali.

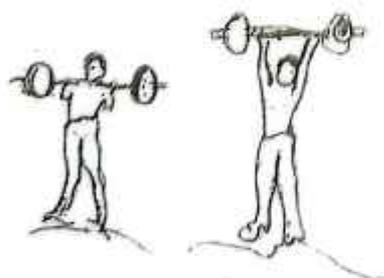
Pemanasan 2a.

Sikap mula berdiri tegak dengan mengangkat barbel, tangan lurus ke bawah. Angkat barbel itu sampai setinggi dada. Hal ini kerjakan tiga sampai dengan lima kali ulangan.

5. Latihan-latihan (*exercise*)

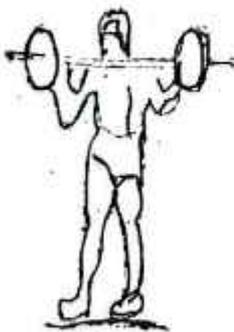
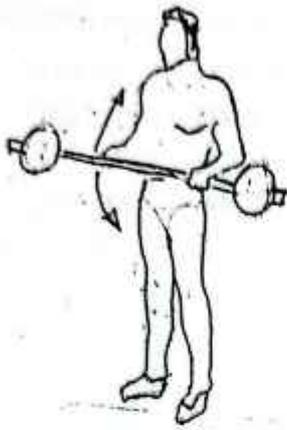
a. Clean dan press

Pegang barbel dengan pegangan telapak tangan menghadap bawah, kemudian angkat/tarik barbel itu sampai di atas dada. Kemudian dorong/angkat ke atas sampai kedua tangan lurus ke atas. Sesudah, itu turunkan kembali sampai di atas dada, kemudian dorong kembali ke atas. Kerjakan dua set, dengan sepuluh kali ulangan. Mulailah dengan berat 25 sampai dengan 50 pounds. Tambahkan berat beban, setiap kali tambahan 10 pounds.



b. Curl

Barbell dipegang dengan pegangan



telapak tangan di atas. Sikap mula berdiri tegak.

Angkat barbel tersebut melewati punggung sampai di depan dada dengan membengkokkan siku. Siku tetap di samping badan. Ketika mengerjakan latihan, badan tetap tegak.

Mylailah dengan beban 25 sampai 50 pounds. Tambahkan beban, setiap kali tambahan 10 pounds. Latihan tersebut dilakukan 10 kali ulangan sebanyak dua set.

c. Gerakan ke samping (*lateral raise*)

Sikap mula berdiri tegak dengan kedua tangan lurus di samping badan dengan membawa dumbel pada kedua tangan.

Angkat dumbel tersebut dengan tangan tetap lurus ke samping, sambil kedua tangan lurus ke atas di samping kepala. Turunkan dumbel sampai tangan turun ke bawah.

Beban dimulai dari 5 sampai dengan 10 pounds, dengan penambahan beban setiap kali tambahan 5 pounds. Ulangi gerakan 10 kali.

d. Gerakan ke depan (*forward raise*)

Sikap mulai seperti pada latihan c.

Angkat dumbel tersebut ke arah depan dan terus sampai kedua tangan lurus ke atas. Kedua tangan terletak di samping kepala.

Beban dimulai dari 5 sampai dengan 10 pounds, dengan penambahan beban setiap kali tambahan 5 pounds. Ulangi gerakan 10 kali.

e. Squat

Sikap awal berdiri tegak dengan membawa barbel di belakang leher pada bahu.

Gerakannya dimulai dengan berdiri tegak, lalu jongkok tetapi punggung tetap lurus. Kemudian berdiri tegak lagi. Ulangi gerakan sampai batas yang telah ditentukan.

Beban dimulai dari 40 sampai dengan 75 pounds, dengan penambahan beban setiap kali tambahan 10 pounds. Ulangi 10 kali gerakan dan kerjakan 2 set.

f. *Pullover*

Awali dengan berbaring telentang. Barbel dipegang dengan jarak antara dua tangan selebar bahu, tangan lurus ke belakang.

Setelah mengambil napas sedalam-dalamnya, angkat barbel langsung menuju ke atas dada dengan kedua tangan tetap lurus. Keluarkan napas pada waktu barbel berjalan menuju atas dada. Kemudian, kembalikan barbel ke posisi semula sambil mengambil napas dalam-dalam sampai barbel terletak pada tempatnya semula, dengan tetap kaku. Ulangi gerakan sampai jumlah yang telah ditentukan.

Beban bisa dimulai dengan mengangkat palang barbel itu sendiri. Jangan menggunakan banyak beban dalam latihan ini.

Ulangi gerakan 10 kali dengan beban yang ringan dan kerjakan setelah melakukan satu set squat. (latihan e).

g. *Quick partial bends*

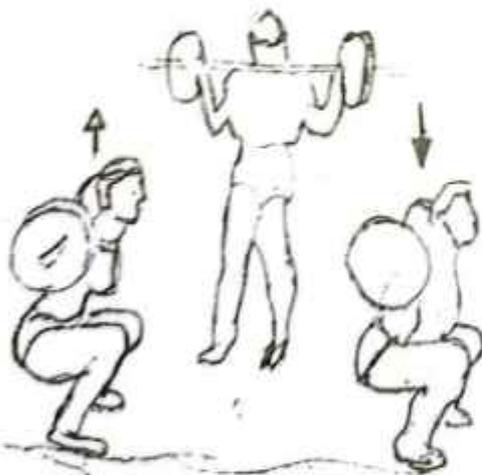
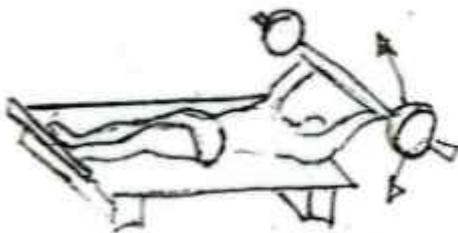
Pertama-tama berdirilah tegak dengan barbel pada bahu.

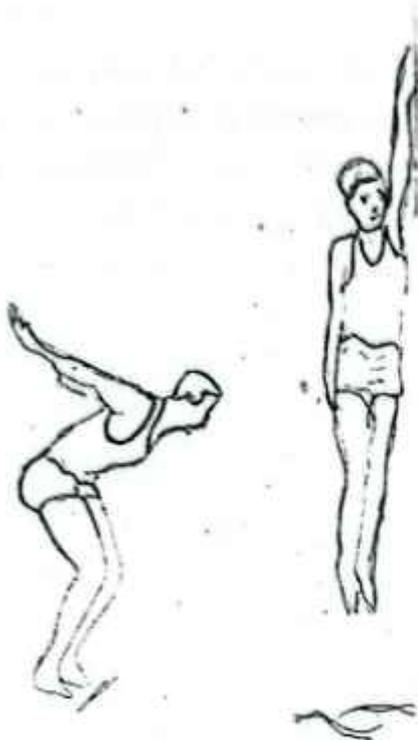
Dari berdiri tegak, bergeraklah ke arah sikap jongkok ($\frac{1}{4}$ jongkok), seperti ketika akan melakukan *rebound*, kemudian berdiri tegak kembali. Gerakan ini diulang-ulang sampai jumlah yang ditentukan.

Beban dimulai dari 40 sampai 75 pounds, dengan penambahan berat beban setiap kali tambahan 10 pounds. Ulangi gerakan 10 kali dan kerjakan dua set.

h. *Jumping to touch*

Sikap dimulai dengan jongkok seperti ketika akan melakukan *rebound*. Jari-jari





tangan diberi kapur putih agar ketika ditempelkan pada papan pengukur tinggi lompatan dapat meninggalkan bekas.

Gerakan diawali dengan melompat setinggi mungkin. Tempelkan jari tangan ke papan pengukur tinggi lompatan pada saat posisi paling tinggi. Gerakan meloncat ke atas, turun, dan meloncat kembali ke atas dilakukan berurutan sampai jumlah yang ditentukan. Istirahat dilakukan beberapa detik sebelum melakukan loncatan dengan raihan tangan yang lain.

Ulangi gerakan 10 kali dengan tangan kiri dan setelah istirahat beberapa detik mulai lagi gerakan 10 kali dengan tangan kanan.

Cacatan : dengan melihat bekas-bekas raihan dari kapur tersebut dapat dilihat dan dicatat tinggi lompatan.

3. Latihan-latihan selingan

Tiga macam latihan selingan disediakan untuk hari Selasa dan Kamis, pada saat tidak diadakan latihan-latihan a sampai dengan h. Latihan selingan yang dimaksud meliputi:

- Latihan 1. Melompat dengan meraih papan atau dinding terus menerus sebanyak 10 kali.
- Latihan 2. Sit up, 25 kali pada minggu pertama. Kemudian pada minggu-minggu selanjutnya ditambah lima kali.
- Latihan 3. Squat jump sebanyak 25 kali pada minggu pertama dan minggu-minggu berikutnya ditambah 5 kali.

4. Calisthenics

Calisthenics adalah suatu latihan jasmani yang bila dilaksanakan akan menyebabkan perkembangan kondisi fisik para pemain. Yang termasuk latihan-latihan *calisthenics* adalah *push up*, *push up* dengan tumpuan pada ujung jari-jari, *sit up*, *squat jump* dan lain sebagainya.

Apabila *calisthenics* dilakukan dengan teratur dan meningkat pada jumlah ulangan dari masing-masing latihannya, maka akan bertambahlah kekuatan bagian-bagian tubuh. Latihan-latihan yang diarahkan pada kekuatan jari-jari dan tangan, lengan dan bahu, otot-otot perut dan kaki sangat bermanfaat untuk pemain-pemain bola basket.

5. Running

Banyak pelatih memberikan *cross country* kepada pemain-pemainnya untuk menguatkan otot-otot kaki. Ini adalah suatu kegiatan yang banyak digemari pula oleh pemain-pemain. Beberapa pelatih lainnya percaya bahwa waktu yang disediakan untuk *cross country* tadi lebih baik digunakan untuk kegiatan-kegiatan yang lain. *Wind sprint, stop and start*, dan mengubah-ubah arah adalah bentuk-bentuk kegiatan lari lain yang biasanya dipakai pula selama *preseason*.

6. Games

Bola voli dan bola tangan Amerika adalah suatu permainan yang menuntut para pemainnya untuk memiliki gerak kaki serta koordinasi antara tangan dan mata yang sebaik-baiknya. Maka dari itu, pemain-pemain bola basket sangat dianjurkan juga untuk melakukan permainan bola voli dan bola tangan. Permainan-permainan tersebut akan banyak membentuk kaki secara baik (*foot work*).

B Latihan-latihan Ketika akan Menghadapi Pertandingan

Pada saat inilah para pemain mengadakan kegiatan-kegiatan di bawah pengawasan seorang pelatih. Tujuan setiap latihan telah ditentukan. Dengan demikian, kondisi fisik setiap pemain dapat ditingkatkan. Hal ini akan sangat bermanfaat untuk memainkan permainan bola basket dalam arti yang sesungguhnya.

Intensitas latihan setapak demi setapak harus ditingkatkan sehingga pada suatu saat kesiapan para pemain seperti yang dikehendaki dapat dicapai. Hal ini harus dikerjakan sebagai kelanjutan *preseason training*, dengan menambahkan pula kegiatan-kegiatan khusus untuk meningkatkan kondisi fisik. Kegiatan-kegiatan tersebut meliputi *drilling* dengan *medicine ball, calisthenics*, lari dengan macam-macam variasi, *weight training*, dan sebagainya.

Dalam hal ini, para pelatih dihadapkan pada suatu kerja yang berat. Mereka dituntut memberikan drill-drill tertentu yang bersifat fundamental secara kontinu dan teratur demi pencapaian maksud dan tujuan yang telah digariskan.

Beberapa pemain yang masih canggung atau kaku, kelihatan masih berat, tampak kurang memiliki koordinasi, dan sebagainya dapat diberi *weight training* dan latihan-latihan khusus sesuai dengan kekurangannya. Pemain-pemain yang telah memiliki koordinasi yang baik tidak akan mempunyai kesulitan-kesulitan untuk berusaha sampai pada keadaan-keadaan yang diinginkan atau yang seharusnya dicapai. Bahkan mereka akan dapat mencapai taraf bermain yang setinggi-tingginya tanpa mengalami kesulitan. Mereka juga dapat diserahi tugas-tugas khusus yang paling sulit dalam suatu permainan.

Perlu dicatat bahwa *weight training* harus dilakukan dalam lima minggu selama *preseason training* untuk kemudian dilanjutkan dengan *early season training*. Hal ini telah dibuktikan keberhasilannya. Menurut kenyataan, kemampuan melompat akan naik sampai

2 inchi (3,08 cm) dan program tersebut juga akan meningkatkan kapasitas vital paru-paru, daya tahan, dan kekuatan jari-jari, tangan, dan lengan.

C Masa Latihan (*In Season Training*)

Rencana bermain harus meningkat, dilaksanakan secara teratur dan kontinu, dengan menanamkan hal-hal yang fundamental dan diadakan drill-drill. Hal ini akan meningkatkan latihan-latihan untuk memelihara kondisi fisik sampai akhir musim.

Apabila suatu tim terpaksa tidak dapat berlatih, seperti pada masa-masa libur atau menjelang masa-masa akhir musim, maka penting sekali untuk meningkatkan kegiatan dan ketekunan terhadap drill-drill. Dengan menambahkan peningkatan intensitas drill, maka akan ditambahlah kesibukan para pemain. Harus juga diberikan hal-hal yang baru untuk memberikan stimulan atau mengikat perhatian para pemain.

D Sikap Mental

Sikap seorang pelatih dalam menanggapi kondisi fisik dan tanggapan pemain-pemain atas kepentingan dicapainya kondisi fisik itu merupakan hal yang menentukan dalam usaha mengembangkan kondisi fisik yang setinggi-tingginya. Hal ini akan dicapai dengan kekuatan usaha dan disiplin setiap pemain. Setiap pemain harus bekerja keras dalam melakukan drill-drill khusus dan kemudian bekerja lebih keras lagi. Hanya dengan itulah stamina dan daya tahan akan dapat dimiliki. Sikap berusaha tersebut harus selalu tampak makin meningkat, kalau mau memiliki tim basket yang berhasil. Untuk itulah seorang pelatih harus menciptakan standar sikap mental tadi.

E Diet (Pengaturan Makanan)

Makanan yang memengaruhi kondisi badan punya pengaruh pula terhadap kondisi para pemain. Makanan yang harus dimakan ada dua macam, yaitu makanan sehari-hari dan makanan menjelang pertandingan.

1. Makanan sehari-hari

Mungkin nasihat paling baik yang harus diberikan kepada pemain-pemain adalah supaya mereka makan apa yang biasa disediakan di rumah. Semua makanan, tidak peduli kapan dimakan, dibutuhkan untuk memenuhi keperluan tubuh. Yang penting adalah adanya keseimbangan yang baik dalam pengaturan terhadap apa-apa yang dimakan. Makanan harus mengandung kalori yang cukup sesuai dengan kegiatan yang dilakukan.

Alkohol, rokok, dan obat-obatan yang merangsang akan memberi pengaruh yang negatif terhadap diet. Pemain-pemain ataupun para atlet harus banyak menghindari makanan yang dapat merugikan tubuh.

2. Makanan menjelang pertandingan

Tiga atau empat jam sebelum bertanding, para pemain harus sudah makan "makanan menjelang pertandingan". Ini adalah suatu kebiasaan yang mungkin lebih baik untuk dipraktikkan. Makanan juga harus terdiri dari apa yang biasa dimakan oleh masing-masing pemain. Yang paling penting, makanan tersebut tidak banyak mengandung bumbu serta bukan makanan yang kasar atau yang banyak lemak. Setiap pemain harus makan dan minum secukupnya. Contoh "makanan menjelang pertandingan" adalah susu, air teh, air buah, sedikit daging, dan sayuran yang berwarna hijau.

F Tidur dan Istirahat

Keteraturan merupakan kunci utama untuk kebiasaan dapat tidur secara baik. Meskipun delapan jam tidur merupakan pedoman umum yang dianjurkan, tetapi beberapa orang mungkin membutuhkan tidur lebih dari delapan jam, sedang lain mungkin kurang dari delapan jam. Anak-anak muda yang sedang mengalami masa pertumbuhan memerlukan lebih dari delapan jam untuk tidur.

Di samping tidur selama jam-jam yang telah ditentukan secara teratur, satu jam sebelum menghadapi pertandingan para pemain harus diberi kesempatan untuk betul-betul istirahat. Hal ini mungkin tidak selalu dapat terpenuhi, tetapi hendaknya selalu diusahakan.

Stanleness adalah keadaan ketika kondisi menjadi lemah, baik mental ataupun fisik. Hal ini mungkin disebabkan oleh latihan-latihan atau kegiatan-kegiatan yang memayahkan dalam waktu yang lama. Setiap individu menjadi uring-uringan, suka marah, merasa payah, mudah tersinggung, dan tidak dapat mudah beristirahat. Konsekuensinya, mereka tidak berada pada kondisi terbaiknya sehingga tidak dapat bermain sebaik-baiknya bila mereka terpaksa harus bermain.

Ada banyak sebab stanleness. Stanleness dapat diperbaiki dengan salah satu atau lebih dari beberapa sarana, di antaranya mengadakan istirahat total, latihan yang relatif lebih singkat dari biasanya, melakukan permainan-permainan yang menyenangkan, mengubah latihan-latihan drill, mengadakan rekreasi- rekreasi yang baru, mengubah menu makanan, atau mengadakan kegiatan-kegiatan yang dapat menyebabkan timbulnya kegembiraan pada setiap individu. Usaha-usaha tersebut diharapkan akan dapat membebaskan ketegangan-ketegangan mental ataupun fisik dan mengembalikan kondisi terbaik pemain. Yang penting, seorang pelatih yang baik harus dapat menghindarkan stanleness sebelum berjangkit pada pemain-pemainnya dan dia harus selalu berusaha untuk memerangi stanleness ini.

Bab 6

Latihan Teknik Bermain Bola Basket



Unsur-unsur teknik permainan bola basket yang paling esensial antara lain *rebound*, *dribbling*, *passing*, dan *shooting*.

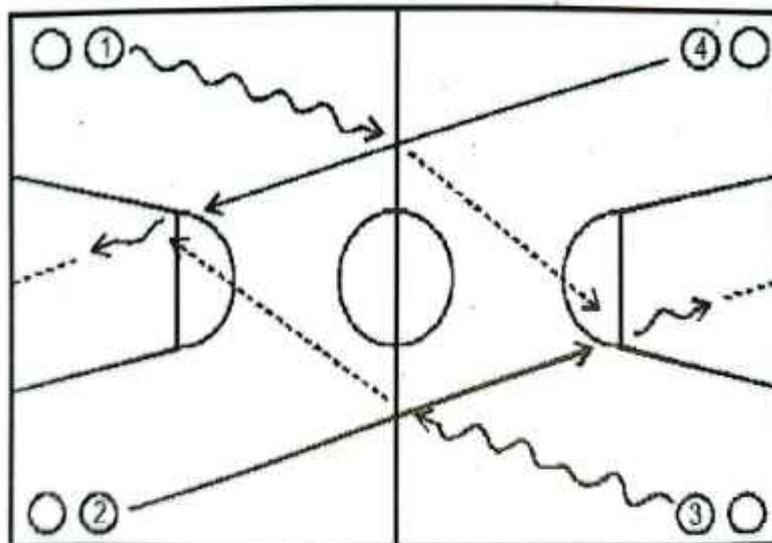
A Latihan Pola Penyerangan

Latihan serangan cepat harus selalu disertakan dalam setiap acara latihan. Bentuk latihan ini mengandung unsur-unsur teknik permainan bola basket yang paling esensial seperti *rebound*, *dribbling*, *passing*, dan *shooting*. Selain itu, dalam setiap permainan terjadi beraneka ragam situasi serangan. Yang paling besar kemungkinan untuk berhasil adalah serangan dengan pemain lebih banyak (2 lawan 1 atau 3 lawan 2). Tetapi serangan dengan kekuatan berimbang juga tergolong bentuk serangan cepat karena bagi regu yang menyerang situasi ini lebih banyak memberi peluang berhasil daripada serangan dari posisi 5 lawan 5.

1. Operan jarak jauh

Tujuan : Melatih operan jauh secara tepat pada teman seregu yang sedang berlari sebagai persiapan melakukan serangan cepat.

Pelaksanaan : Empat kelompok, masing-masing menempati satu sudut lapangan permainan. Pemain pertama dari kelompok 1 melakukan dribel sampai garis tengah lapangan, sementara pemain pertama dari kelompok 2 berlari cepat ke garis lemparan bebas kelompok 1 di seberang untuk menerima operan jauh dari pemain pertama yang melakukan dribel, lalu disusul dengan *under the basket shoot*. Begitu serangan selesai, pemain pertama kelompok 3 dan 4 mengikuti pola serangan seperti di atas. Jadi, kelompok 3 dan 4 melakukan bentuk latihan sama ke arah berlawanan, dan demikian seterusnya.



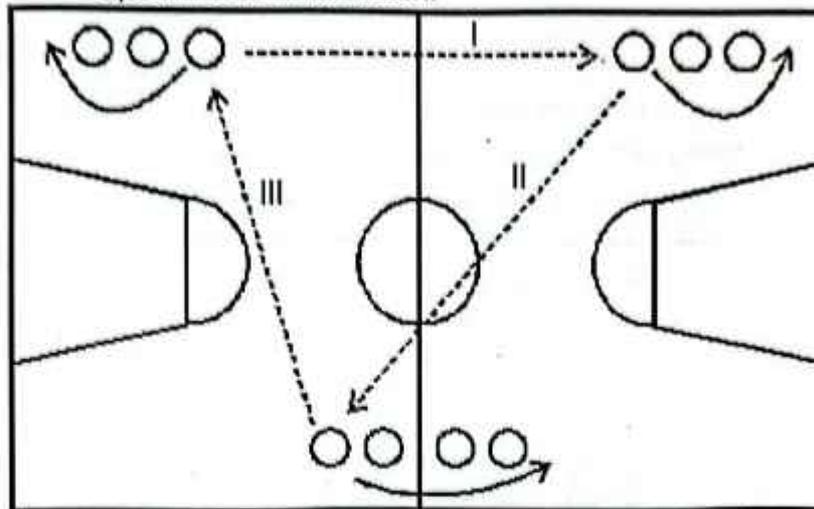
Gambar 30. Operan jarak jauh

2. Operan jarak jauh dalam segi tiga

Tujuan : Memberi bola kepada pemain yang berdiri bebas dengan tepat.

Pelaksanaan : Tiga regu diatur sesuai dengan diagram. Bola dioperkan melewati garis tengah, kemudian dilanjutkan ke sisi lain lapangan, dan

dari sana dioperkan kembali ke regu pertama. Pemain yang telah melakukan operan langsung berpindah ke posisi paling belakang dalam deretannya. Segala jenis operan boleh dilakukan.

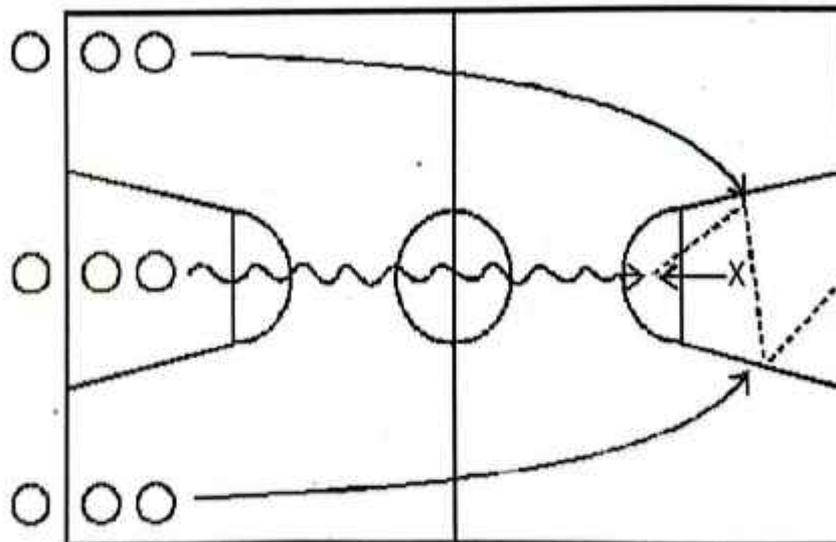


Gambar 31. Operan jauh dalam segi tiga

3. Tiga lawan satu

Tujuan : Melatih situasi permainan 3 lawan 1 untuk mengenali pemain yang berdiri bebas.

Pelaksanaan : Tiga pemain berdiri berjejer pada posisi garis akhir lapangan. Seorang pemain bertahan (X) berdiri di garis tembakan bebas di seberang lapangan. Pemain yang menempati posisi tengah dari barisan penyerang melakukan *under the basket shoot* atau mengoper bola lagi. Setiap serangan dimulai lagi, ketiga pemain bertukar posisi sehingga masing-masing sekali menjadi pemain tengah.

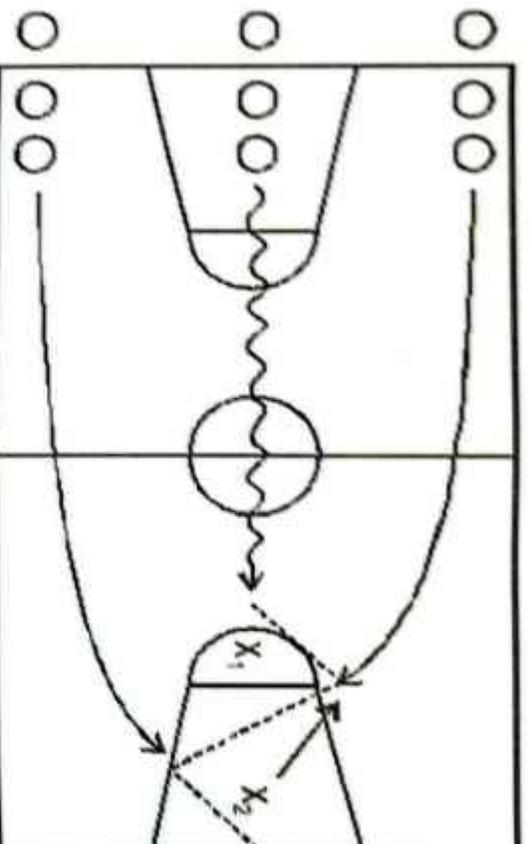


Gambar 32. 3 lawan 1

4. Tiga lawan dua

Tujuan : Melatih situasi permainan 3 lawan 2

Pelaksanaan : Seperti situasi 3 lawan 2, tetapi sekarang regu penyerang menghadapi dua pemain bertahan (*defender*). Pemain tengah melakukan *dribbel* sambil maju, lalu mengoper ke samping pada saat diserang. Pemain sayap yang mendapat operan meneruskan bola pada pemain kedua. Kalau tidak yang satu lagi pada saat ia diserang oleh penjaga kedua. Kalau tidak diserang, ia sendiri yang melakukan tembakan ke basket.

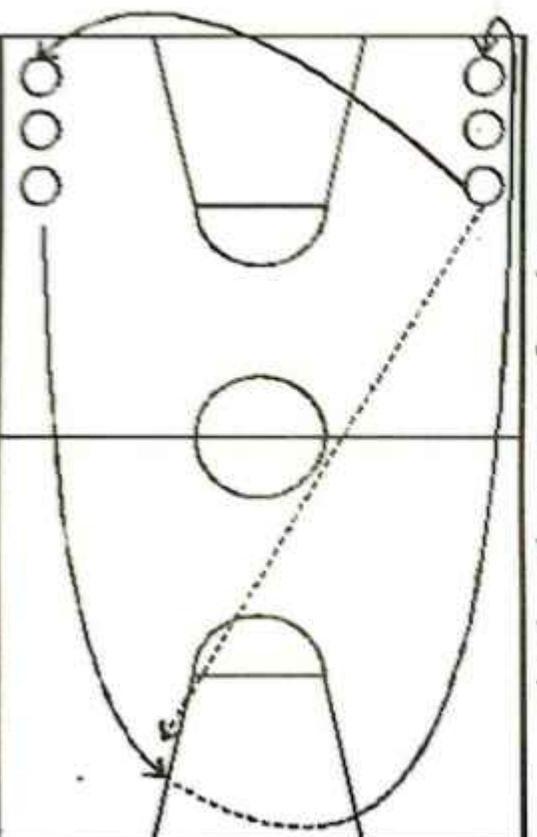


Gambar 33. 3 lawan 2

5. Operan jauh

Tujuan : Melatih operan jarak jauh kepada pemain yang sedang berlari cepat

untuk menyebarkan bola secepat-cepatnya.



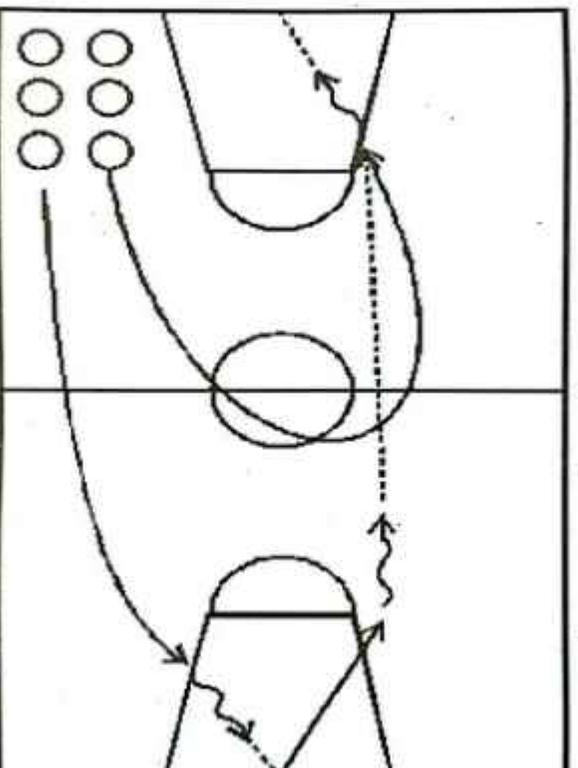
Gambar 34. Operan jauh

Pelaksanaan : Pemain dibagi menjadi dua kelompok yang seimbang. Pemain pertama kelompok I mengoper kepada pemain pertama kelompok

II, yang saat itu sedang berlari menuju basket seberang. Bola yang diterima kemudian ditembakkan ke dalam basket. Setelah itu, dengan membawa bola ia menggabungkan diri di belakang deretan kelompok I. Pemain pertama dari kelompok I yang tadi mengoper bola, menggabungkan diri di belakang deretan kelompok II dan seterusnya.

6. Serangan cepat tanpa pertahanan

Pelaksanaan : Pemain (1) melakukan dribel di tempat, melakukan operan jauh pada (2) yang berlari ke arah basket di seberang. Pemain (1) berlari sampai garis tengah, lalu berputar dan lari ke basket sendiri. Pemain (2) melakukan *under the basket shoot*, mengambil bola dan melakukan dribel dua kali lalu mengoper bola jauh pada pemain (1) yang juga kemudian melakukan *under the basket shoot*. Pada saat pemain (2) melakukan tembakan, pasangan berikutnya sudah bergerak pula.



Gambar 35. Serangan cepat tanpa pertahanan

B Latihan Pola Pertahanan

Dalam permainan bola basket, pola pertahanan meliputi pertahanan perseorangan dan pertahanan beregu.

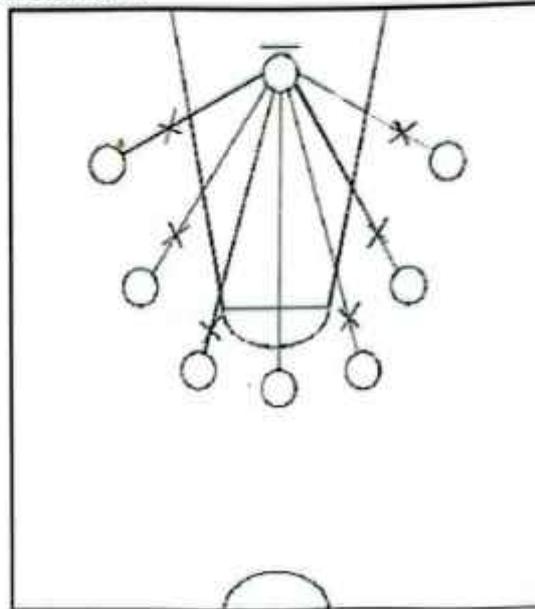
1. Pertahanan perseorangan

Prinsip utama dalam pertahanan perseorangan adalah selalu mengambil posisi di antara lawan yang dijaga langsung dan basket yang dipertahankan. Menjadikan suatu regu yang mahir bertahan harus diawali dengan adanya kemampuan pertahanan perseorangan.

Dalam pertahanan beregu, untuk menutup kesempatan menembak yang akan dilakukan penyerang, maka pertahanan beregu tidak hanya harus dijalankan oleh

seorang pemain jaga yang menghadapi lawan dengan bola, tetapi keempat pemain jaga yang lain pun harus bersama-sama aktif menghadapi lawan yang dihadapinya. Untuk dapat melaksanakan tugas pertahanan, pemain harus menguasai unsur-unsur pertahanan perseorangan. Unsur-unsur pertahanan perseorangan adalah:

- 1) Mencegah dioperkannya bola oleh penyerang kepada penyerang lainnya
- 2) Menahan dan menutup jalan yang akan ditempuh penyerang yang membawa bola
- 3) Memotong atau merebut bola
- 4) Melakukan gerak olah kaki



Gambar 36. Dalam pertahanan, penjaga (x) berdiri di antara penyerang (O) dan basket.

Situasi-situasi khusus seringkali terjadi. Untuk menghadapi situasi itu, pertahanan perseorangan harus memerhatikan hal-hal berikut.

- 1) Menjaga lawan tanpa bola

Penjagaan terhadap lawan tanpa bola banyak tergantung pada sistem pertahanan regu yang dipakai. Meskipun begitu, ada juga prinsip-prinsip umum yang dapat dipakai sebagai dasar penyesuaian dengan sistem pertahanan yang akan dimainkan secara beregu. Adapun prinsip-prinsip umum itu adalah:

- Berdirilah di antara lawan dan basket yang dijaga (kecuali menghadapi pemain *pivot* dan lawan yang beroperasi dekat dengan basket).
- Kalau bola jauh dari lawan yang dijaga, penjagaan dapat sedikit longgar.
- Seorang penjaga harus dapat bermain dengan melihat bola dan lawan yang langsung dijaganya.

Suatu ketentuan sikap jaga yang harus ditaati ialah mengarahkan satu tangan di depan kepala lawan dan tangan yang lainnya ke arah kemungkinan datangnya bola.

- 2) Menjaga lawan dengan bola
Seorang penjaga harus mampu memperkirakan bilakah lawan yang dijaga akan menembak, mengoper, atau menggiring bola. Seorang penjaga akan mampu menjaga dengan cara-cara yang tepat bilamana ia paham dan mampu bertindak atas dasar prinsip-prinsip umum cara bertahan melawan penyerang berbola. Ia pun harus memahami pula ciri-ciri khusus penyerang itu, baik keistimewaan maupun kelemahannya.
- 3) Menjaga pendribel bola
Tujuan utama menjaga pendribel bola ialah memaksanya bergerak menjauhi daerah tengah ke daerah samping, garis akhir, atau menjauhkan dari teman lawan itu sendiri. Pada saat pendribel mulai mendribel, penjaga harus segera mundur beberapa langkah dengan merentangkan lengan ke arah yang dituju oleh pendribel itu, serta mengikutinya terus dengan gerakan tangan yang naik turun berulang-ulang. Penjaga harus tetap mendesak penggiring ke daerah samping, garis akhir, atau menjauhkannya dari teman lawan itu sendiri.
- 4) Menjaga pemotong
Situasi dalam menjaga pemotong hampir sama dengan menjaga pendribel. Perbedaannya terletak pada penggunaan tangan. Melawan pendribel, tangan bagian dalam mencoba menempel bola. Dalam menjaga pemotong, tangan penjaga yang searah dengan sisi letak bola direntangkan dengan maksud agar pemotong tak punya peluang menerima bola. Menjaga pemotong dikatakan berhasil bilamana penjaga dapat bergerak dengan sah pada jalan yang akan ditempuh oleh pemotong itu dan bersamaan dengan itu memaksa pemotong berubah jalur yang akan ditempuh.
- 5) Menjaga pemain *pivot*
Salah satu tugas penjagaan terberat ialah menjaga *pivot* yang lincah. Sangat sulit mencegah pemain *pivot* dari kemungkinan-kemungkinan menerima operan bola. Penjagaan akan lebih sulit lagi bilamana pemain *pivot* telah sempat menerima bola. Prinsip pertama menjaga pemain *pivot* ialah sekuat mungkin mencegahnya menguasai bola.
- 6) Melakukan rebound dalam bertahan
Melakukan rebound dalam bertahan dilakukan dengan berprinsip menjaga daerah atau "*zone check out system*" atau pun menggunakan seorang pemain untuk menjaga seorang lawan atau *man-to-man*.

2. Pertahanan beregu

Dalam menentukan pertahanan beregu, perlu dipertimbangkan beberapa faktor, antara lain kemampuan materi pemain yang dimiliki dan dasar pola penyerangan regu yang akan dilawan.

1) Pertahanan daerah

Pertahanan daerah, sangat berbeda dengan sistem *man-to-man*. Pertahanan daerah pertama-tama ditujukan untuk melawan bola, bukan orangnya. Di dalam pertahanan daerah setiap pemain mendapat tugas untuk mempertahankan daerah tertentu di dalam lingkungan lapangan pertahanannya. Tugas tiap-tiap pemain penjaga adalah mencegah dan merebut bola penyerang di lingkungan daerah tertentu. Daerah yang harus ditutup dalam pertahanan daerah tergantung pada jenis daerah yang dipergunakan. Pertahanan daerah yang mula-mula dilakukan tanpa melakukan banyak gerakan pergeseran seperti yang dilakukan dalam pertahanan daerah modern.

a) Jenis-jenis pertahanan daerah

Pada umumnya, jenis-jenis sistem pertahanan daerah adalah:

- a. dua -- satu -- dua = 2-1-2
- b. dua -- tiga = 2-3
- c. tiga -- dua = 3-2
- d. satu - dua - dua = 1-2-2
- e. satu -- tiga -- satu = 1-3-1
- f. dua -- dua -- satu = 2-2-1

Penyebutan kedudukan penjaga selalu dimulai dari penjaga yang terjauh dari basket. Misalnya 2-1-2, berarti 2 penjaga yang beradegan terjauh dari basket, 1 penjaga di tengah, dan 2 penjaga lainnya di dekat basket.

b) Keuntungan pertahanan daerah

- a. Sangat efektif untuk melawan regu yang lemah dalam olah bola.
- b. Sangat efektif untuk melawan regu yang selalu melakukan penyerangan dengan harus memasang adegan polanya terlebih dahulu
- c. Sangat efektif untuk melawan penyerang *pivot* yang berbahaya
- d. Sangat mudah mengajarkannya, terutama kalau materi pemain sangat kurang dan atau pemain kurang berpengalaman
- e. Sangat berguna bilamana pemain cadangan kurang mencukupi
- f. Baik digunakan untuk pemain-pemain muda
- g. Mencegah terjadinya pembobolan karena *screen* lawan
- h. Mudah dimainkan karena setiap pemain kurang mempunyai tanggung jawab
- i. Sangat baik bilamana materi pemainnya terdiri dari pemain muda yang tinggi tetapi lamban
- j. sangat efektif bilamana lapangan berbentuk agak kecil (sempit atau pendek)
- k. Sangat efektif untuk melawan regu yang bermain dengan taktik potong-memotong (*cutting*)
- l. Posisi *rebound* kuat
- m. Penuh kemungkinan untuk dapat melancarkan penyerangan kilat

- n. Sangat efektif untuk melawan regu yang lemah dalam menembak dari jarak jauh
 - o. Jika dilancarkan pada saatnya yang tepat, akan menjadi "surprise" bagi lawan
 - p. Dapat mengurangi pelanggaran-pelanggaran dalam bertahan
 - q. Sangat efektif bilamana regu pelaksana pertahanan daerah telah memimpin poin
 - r. Sangat efektif untuk melawan regu yang suka menggiring bola dalam penyerangan
 - s. Regu yang terlatih dalam pertahanan *man-to-man* dapat mudah sekali belajar pertahanan daerah
- c) Kerugian-kerugian pertahanan daerah
- a. Regu yang cakap dan berpengalaman dapat dengan mudah mengalahkan pertahanan daerah, terutama dengan jalan memecah penjagaan daerah dengan adegan tertentu
 - b. Penyerang yang memiliki penembak mahir dari jarak jauh mudah mematahkan pertahanan daerah
 - c. Suatu daerah yang dipertahankan seorang penjaga dapat diserang oleh lebih dari seorang penyerang, sehingga penyerangan yang memberi beban lebih dari seorang terhadap seorang penjaga akan menjadi titik lemah dalam pertahanan daerah
 - d. Dasar-dasar kecakapan menjaga secara perseorangan tidak dapat menonjol dan tidak dapat secara efektif digunakan
 - e. Penyerang dapat mudah membekukan permainan jika mereka pada pihak yang memimpin poin (score)
 - f. Nilai pertahanan daerah akan semakin menurun jika terus-menerus digunakan selama pertandingan
 - g. Pertahanan daerah cenderung memperlemah ketangkasan pertahanan perseorangan
 - h. pertahanan daerah cenderung lemah dalam melakukan penjagaan
 - i. pertahanan daerah harus ditinggalkan kalau saat menjelang berakhirnya pertandingan regu ketinggalan poin
 - j. Karena umumnya para penonton tidak menyukai pertahanan daerah, mereka dapat memihak lawan yang mencoba mematahkan pertahanan daerah
- d) Kekuatan dan kelemahan berbagai jenis pertahanan daerah
- Tiap-tiap jenis pertahanan daerah mempunyai kekuatan dan kelemahan. Karena sistem penyerangan itu banyak variasinya, maka pertahanan daerah yang efektif untuk melawan satu penyerangan belum tentu baik untuk melawan sistem penyerangan yang lain. Dengan alasan itu, maka berbagai jenis pola pertahanan daerah perlu dipelajari.

- a. Jenis 2-1-2
Jenis pertahanan ini sangat kuat di daerah *pivot* dan daerah *rebound*, tetapi lemah di daerah samping sisi-sisi *forwards*.
- b. Jenis 2-3
Pertahanan ini sangat kuat di daerah kedua sudut garis akhir dan di daerah di bawah basket serta kekuatan *rebound* besar. Kelemahannya terletak di daerah *post* dekat (*high post*) dan di daerah *forwards*
- c. Jenis 3-2
Pertahanan ini sangat kuat untuk melawan regu dengan penembak-penembak mahir dari sisi luar, dan juga memungkinkan terbukanya penyerangan balik kilat yang sangat baik jika kedua penjaga belakangnya merupakan perayah bola yang mahir. Jenis ini sangat lemah di daerah kedua sudut garis akhir dan di daerah *pivot*. Karenanya, jenis pertahanan daerah ini cocok untuk melawan penyerangan dengan *pivot* sebagai pelancar operasi utamanya.
- d. Jenis 1-2-2
Pertahanan ini sangat mendekati sifat pertahanan 3-2. Jenis ini cukup kuat untuk melawan penembak dari jarak jauh dan juga lebih memberikan perlindungan di daerah *pivot* daripada jenis 3-2. Kelemahannya terletak di kedua sudut lapangan dan di daerah sisi-sisinya.
- e. Jenis 1-3-1
Jenis pertahanan ini berkekuatan luar biasa di daerah *pivot* dan karenanya merupakan jenis pertahanan yang sangat efektif untuk melawan regu yang memiliki pemain *pivot* yang mahir. Kelemahannya terletak di daerah kedua sudut lapangan dan daerah sekitar *guards*.
- f. Jenis 2-2-1
Jenis pertahanan ini memiliki kekuatan *rebound* yang besar. Adanya penjaga di daerah sekitar bawah basket dapat mencegah terjadinya pelanggaran berlebih-lebihan yang dilakukan oleh pemain-pemain inti lainnya. Kelemahan terletak di daerah kedua sudut lapangan dan di sekitar posisi *forwards*.

2) Pertahanan terhadap *fast break*

Fast break (serangan kilat) dalam bola basket modern sangat digemari oleh berbagai regu yang terkenal. Beberapa regu menggunakan penyerangan kilat ini sebagai selingan taktik operasi penyerangan dan karenanya hanya kadang-kadang saja dilancarkan.

Ada juga regu yang dapat mencapai kemasyhurannya dengan mendasarkan diri hanya khusus pada penyerangan kilat. Bisa saja pola penyerangan kilat ini digunakan sering atau secara kadang-kadang saja dalam pertandingan bola basket. Namun dilihat dari bidang penyusunan pertahanan beregu, adanya sistem penyerangan khusus yang demikian itu justru tak dapat diabaikan.

Dalam membangun pola pertahanan modern, penyerangan kilat perlu mendapat pertimbangan dan perhatian yang secara khusus dan mendetail. Sebab, tanpa melengkapi regu dengan pola pertahanan anti penyerangan kilat, sistem penyerangan kilat akan sangat berbahaya. Meskipun penyerangan kilat hanya dipakai kadang-kadang, tetapi bilamana diketahui bahwa pertahanan suatu regu saat menghadapi penyerangan kilat mudah bobol, maka lawan pun akan menggunakan penyerangan kilat itu sebagai sistem penyerangan utama secara terus-menerus.

Tidak sedikit regu yang baik menderita kekalahan karena sebelumnya tidak menyiapkan diri dengan pola pertahanan yang mampu menghadapi penyerangan kilat. Karenanya, rencana pengorganisasian pertahanan beregu haruslah selalu mendidik para pemain dengan taktik pertahanan anti penyerangan kilat yang cukup berbahaya itu.

a) Cara menggagalkan *fast break*

Fast break adalah suatu penyerangan yang sangat berbahaya jika menemukan alur dan cara yang tepat. Tetapi meskipun begitu besar potensi *fast break*, ia masih dapat dihambat dan digagalkan dengan cara pertahanan tertentu.

Cara-cara pertahanan yang lazim dipakai untuk menghambat dan menggagalkan *fast break* ialah merangsek ke lapangan depan (lapangan belakang lawan), selalu memasang dua penjaga pertahanan belakang (*two man beck*), merangsek perayah bola (*rebouncing man*) dan mencegat pelepasan operan bola pertama (*outlet-pass*), melambatkan tempo permainan sendiri (*slow down the attack*),

1. Merangsek ke lapangan depan (*pressing in the front court*)

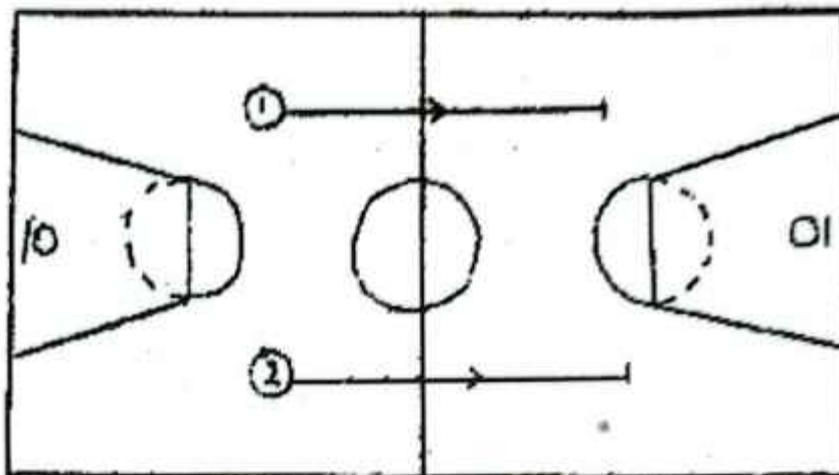
Cara bertahan yang mungkin efektif untuk melawan suatu regu *fast break* yang cakap dilakukan dengan menjalankan *pressing* di lapangan depan. Dengan melakukan *pressing*, pihak bertahan akan mungkin mencuri dan mencegat operan-operan lawan yang biasanya dilakukan secara tergesa-gesa dan cepat. Suatu regu yang operan-operan penyerangannya sering kandas karena tercegat ataupun direbut oleh lawannya mungkin akan menjadi berkecil hati ataupun bisa menjadi reda untuk meneruskan sistem penyerangan yang digunakan itu. Tetapi bila pihak lawan masih memiliki pola penyerangan tetap yang dapat juga mengatasi *pressing* yang demikian itu, maka pertahanan *pressing* yang semula dimaksud untuk menghambat kecepatan *fast break* tidak bisa digunakan lagi.

Dengan melakukan *pressing* ini, pihak penjaga harus mencegat dan menyambar operan-operan penyerangan. Pertahanan *pressing* tidak saja dimaksud untuk melambatkan pelepasan operan bola pertama dari penyerangan tetapi juga sekaligus untuk dapat menyambar dan menguasai bolanya. Kalau pelepasan operan pertama lawan dapat berhasil dikerjakan,

maka pemain-pemain penjaga secara taktis harus melawan penyerangan sepanjang jalan menuju sasaran daerah operasi tembakan lawan, dengan selalu berusaha menutup dan menguasai ketiga lorong penyerangan kilat itu. Dalam bergerak mundur, pertahanan press biasanya menggunakan rangka gerak pertahanan daerah dengan pola 2-1-2

2. Selalu memasang 2 penjaga belakang untuk pertahanan

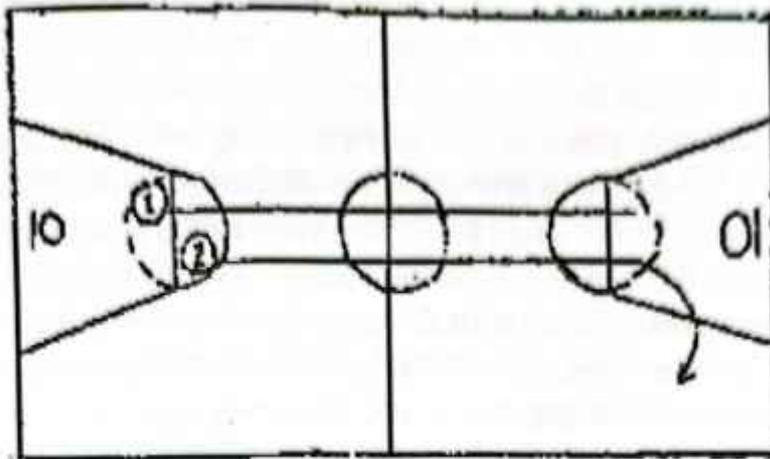
Selalu memasang 2 penjaga untuk pertahanan merupakan cara lain untuk menghambat kecepatan *fast break*. Kedua orang penjaga itu akan mundur dengan cara-cara tertentu jika penyerang menyerbu ke daerah lapangan pertahanan. Gerak mundur terbaik dari kedua penjaga dapat memberi kemungkinan penjaga-penjaga lain mundur sambil merebut posisi pertahanan yang taktis, seperti digambarkan di bawah ini.



Gambar 37. Sistem pertahanan

(1) dan (2) mundur dengan hati-hati menurut garis gerak yang digambarkan tanpa mencoba menutup penyerang yang datang dari lorong serbu samping. Jika dalam gerak mundurnya penjaga mencoba melawan penyerang di lorong samping, maka daerah penyerbuan lebih terbuka bagi lawan. Sebab, lorong serbu samping lainnya dan tengah dalam keadaan begitu hanya dijaga oleh seorang penjaga saja. Oleh karena itu, cara mundur kedua penjaga perlu mengikuti pola yang tertera pada gambar di depan. Dengan cara itu, sekaligus dapat ditutup ketiga daerah lorong serbu.

Cara lain yang biasa dipakai oleh kedua penjaga dalam bergerak mundur yang sedikit berbeda dari yang disebutkan terdahulu adalah dengan susunan yang beradegan urut, sebagaimana tertera dalam gambar berikut ini (mundur satu di depan yang lain)

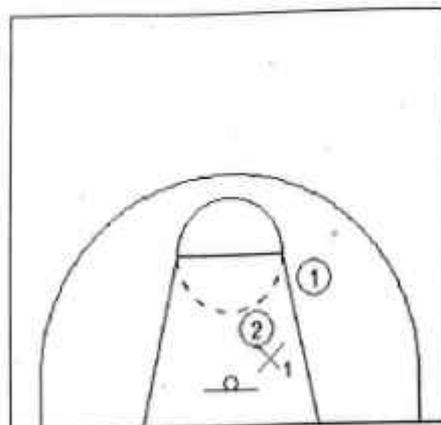


Gambar 38. Sistem pertahanan cara lain

3. *Pressing* terhadap *rebounder*

Pressing terhadap *rebounder* di papan penyerangan dapat melambatkan kecepatan *fast break*. Cara lain untuk melambatkan kecepatan *fast break* adalah dengan melakukan *pressing* dan keroyokan terhadap *rebounder*. Melakukan *pressing* atau keroyokan terhadap *rebounder* lawan pada saat lawan bertahan dapat menyulitkan mereka untuk membuka pelepasan operan pertama yang biasa menjadi kunci pembuka *fast break*. Memang sangat mungkin bahwa *pressing* terhadap *rebounder* mengakibatkan kesalahan perseorangan (*fouling*), tetapi meskipun dengan akibat begitu, cara demikian akan mencegah penyerangan kilat sehabis *rebound*. Sebaliknya, *rebounder* yang terkena *pressing* dan dikeroyok akan bergegas mengoperkan bola, sehingga operannya tidak cermat dan bola dapat dicegat dan direbut. Cara ini tidak saja akan banyak mencegah seringnya *fast break*, tetapi juga akan merusak semangat pihak lawan.

Kalau terbukti *rebounder* pihak lawan dapat mengatasi *pressing*, maka ia perlu di-*pressing* dua pemain, seperti tertera pada gambar di bawah ini.



Gambar 39. *Pressing* terhadap *rebounder*

Mencegah pelepasan operan membuka *fast break* sesudah penguasaan bola oleh *rebounder* dilakukan dengan cara melakukan *pressing* terhadap *rebounder* oleh dua orang: 0 - 1 dan 0 - 2.

Bilamana pihak lawan berhasil menguasai bola *rebound*, itu belum berarti bahwa usaha *pressing* harus dilepaskan. Justru pada waktu itulah, ia perlu diberikan tekanan penjagaan yang cukup rapat. Dengan demikian, di samping mencegah pelepasan operan sehabis *rebound* secara cepat, juga menutup kesempatan kepada *rebounder* untuk mengarahkan operan dalam garis bola penyerangan. Pada saat *rebound* di papan penyerangan yang dikuasai lawan, tindakan kedua yang penting adalah mencegah dioperkannya bola ke arah pemain lawan yang biasa bertugas menerima operan pembuka. Dengan cara-cara demikian itulah permulaan dari sendi-sendi kekuatan *fast break* digoyahkan.

4. Melambatkan tempo permainan sendiri

Kalau suatu regu mempunyai pola penyerangan terpimpin yang dapat mengendalikan baik tempo penyerangan maupun ketepatan tembakan, maka gaya penyerangan terkendali dengan tempo dan pelepasan tembakan yang akurat merupakan senjata pertahanan efektif untuk melawan *fast break*.

Melancarkan penyerangan di bawah tempo, yang lebih hati-hati dan terkendali dengan azas hanya menembak jikalau pasti akan tercetak poin, menyebabkan regu *fast break* mengubah tempo penyerangan dan bermain mengikuti tempo permainan yang kita kehendaki. Penggantian tempo yang lebih rendah setelah penyerangan *fast break* dengan sendirinya juga mengurangi kemujaraban sistem penyerangan kilat, sebab kecepatan atau tempo tinggilah yang menjadi kekuatan *fast break*.

Regu yang melancarkan penyerangan secara terkendali dan selalu menembak dengan ketepatan yang tinggi akan menghentikan laju poin yang dicetak oleh regu *fast break*. Regu yang mengendalikan tempo permainan dengan azas utama pada ketepatan tembakan akan lebih lama menguasai bola. Ia hanya akan melepaskan tembakan dengan tepat. Karenanya, pemain dari regu *fast break* yang selalu haus untuk dapat menguasai bola dari lawan dengan dihadapi permainan demikian itu akan goyah kesabarannya dan hilang pedomannya. Dalam situasi demikian, pemain-pemain dari regu *fast break* akan sangat bergegas untuk merebut bola dari lawan yang menjalankan tempo penyerangan terkendali, sehingga mereka akan bermain di luar kebiasaannya.

Terhentinya laju poin regu *fast break* jika dihadapi regu yang bermain dengan tempo yang terkendali disebabkan oleh penyerangan *fast break* mempunyai risiko kecerobohan operan atupun tembakan. Pada sisi lain, regu yang mengendalikan tempo berpegang pada azas hanya menembak ketika mencapai ketepatan tinggi.

Cara lain yang juga telah memberi hasil dalam usaha membendung penyerangan kilat ialah dengan menyelidiki terlebih dahulu pola *fast break* dari regu yang akan dilawan. Biasanya, regu *fast break* selalu bergerak atas dasar pola posisi pemain yang merupakan kunci pembuka bagi kecepatan penyerangan. Bila pemain yang memegang posisi kunci pembuka *fast break* diketahui posisinya, dan ia dijaga dengan rapat, maka *fast break* menghadapi kemacetan, sehingga kehilangan daya gerak cepatnya.

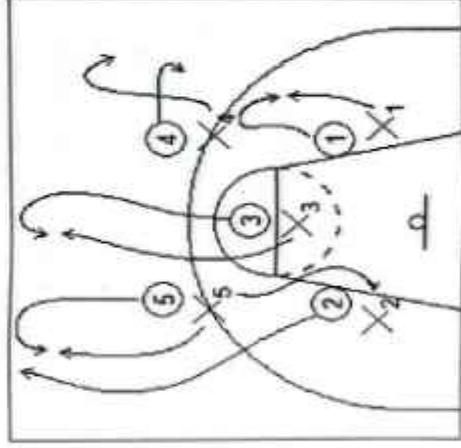
Kalau suatu regu melakukan sistem *fast break* untuk membendung kecepatan *fast break* lawan, maka cara utama yang perlu dilaksanakan ialah menguasai perayahan bola pada papan penyerangan. Untuk dapat memungkinkan perayahan bola di daerah penyerangan, maka daerah pada ruang penyerangan itu perlu selalu ditutup oleh pemain-pemain dari pihak regu yang baru melepaskan tembakan.

Suatu regu yang melakukan penyerangan *fast break* juga membuka kesempatan bagi lawannya untuk dapat membalas dengan penyerangan *fast break* pula. Jika regu bertahan memang mampu, maka penyerangan *fast break* mungkin juga perlu diserang kembali dengan *fast break* yang berkecepatan lebih tinggi.

Catatan:

Menghambat dan membendung *fast break*

- Gagalkan, tutuplah, dan hambatlah pemain lawan yang akan melepaskan operan pembuka pertama, baik bola dari luar lapangan (garis akhir), maupun bola dari penguasaan perayah bola (*rebounder*).
- Tutuplah dengan rapat pemain lawan yang dalam posisi akan menerima bola dari pelepasan pembuka.



Gambar 40.

- Perhatikan gambar di atas. Cegah dan tutup pelepasan bola pembuka dari perayahan. Pada saat pemain perayah pihak penjaga mencari posisi teman untuk pelepasan bola pembuka, maka x - 1 dirangsek oleh 0 - 1.

Pemain calon penerima bola pelepasan pembuka, $x - 4$ dan $x - 5$, ditutup rapat oleh $0 - 4$ dan $0 - 5$. Sementara itu, $0 - 2$ dan $0 - 3$ bergegas turun kembali ke daerahnya sendiri untuk bertugas pada posisi pertahanan. Jika paling sedikit usaha $0 - 1$ berhasil menghambat $x - 1$, maka waktu penghambatan itu akan sangat berarti bagi penyusunan pertahanan: $0 - 2$ dan $0 - 3$ mendapat kesempatan untuk memasang pertahanan seperlunya.

5. Pertahanan terhadap penyerangan lain

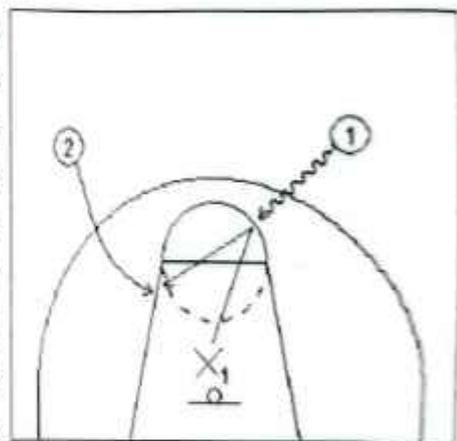
Keuntungan sistem penyerangan kilat terletak pada kesanggupannya untuk membuat situasi tanding yang berat sebelah, yaitu penyerang berjumlah lebih besar daripada penjaga yang dihadapinya. Situasi tanding 5 penyerang lawan 4 penjaga, 4 lawan 3, 3 lawan 2, 2 lawan 1 adalah gejala-gejala dari situasi tanding yang menguntungkan pihak *fast break*. Dari situasi tanding yang menguntungkan pihak *fast break* sebagai penyerang itulah diciptakan poin kemenangan dengan mudah.

Ketika melawan *fast break*, sistem pertahanan harus menghadapi penyerang yang lebih besar jumlahnya. Dengan kata lain, dalam menciptakan pertahanan melawan penyerangan *fast break*, perlu juga ditanamkan keterampilan teknik dan taktik pertahanan yang dapat menghadapi tuntutan situasi seperti 1 penjaga lawan 2 penyerang, 2 penjaga lawan 3 penyerang, dan seterusnya.

1. Pertahanan 1 penjaga melawan 2 penyerang

- Situasi ini selalu terjadi satu atau dua kali dalam setiap pertandingan.
- Setiap pemain harus dapat bermain dalam situasi ini dengan cara yang tepat.
- Situasi ini sangat berat bagi pihak penjaga.

Pada pertahanan 1 lawan 2 penyerang, $x - 1$ harus segera mundur sampai pada posisi di bawah ring. Pada saat penggiring sampai garis tembakan hukuman, $x - 1$ harus mencoba menipu dengan pura-pura akan meyerang penggiring. Gerak pura-pura dari penjaga ini biasanya menghentikan jalan penggiring. Jikalau penggiring karena gerak pura-pura itu menghentikan penggiringan, $x - 1$ segera bergerak untuk menutup $0 - 2$.



Gambar 41. Adegan 2 lawan 1

2. Pertahanan 2 penjaga melawan 3 penyerang

Adegan pertahanan dalam situasi 2 - 3 ini biasanya mengambil posisi vertikal atau tandem, yaitu seorang penjaga berdiri di depan/muka basket, sedang penjaga yang lain berdiri di muka penjaga pertama. Kalau mungkin,

penjaga berusaha memperpanjang waktu usaha penembakan bola sehingga pemain penjaga lain mendapat kesempatan untuk bergegas menolong situasi yang berat sebelah itu.

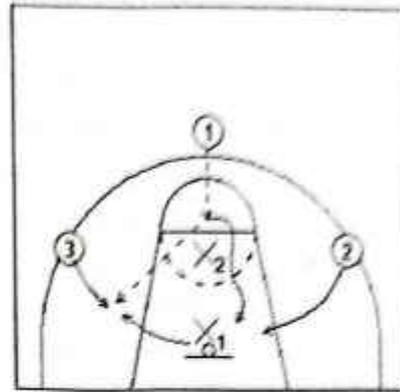
Pada adegan tanding pertahanan 2 lawan 3, dengan posisi pertahanan tandem atau vertikal $x - 1$ menghentikan pendribel. Ketika $x - 2$ keluar untuk menjaga penerima operan (3), bersamaan itu $x - 1$ bergeser mundur ke arah posisi di bawah basket.

Jikalau (3) mengoper bola kembali pada (1) pada garis tembakan hukuman sementara bantuan pertahanan belum datang, $x - 2$ harus keluar untuk menjaga (1). Sebab, $x - 1$ tidak lagi dapat keluar untuk menjaga (1) di garis tembakan hukuman. Jika $x - 1$ dipaksakan menjaga (1), maka (2) akan bebas untuk melakukan tembakan *lay up*.

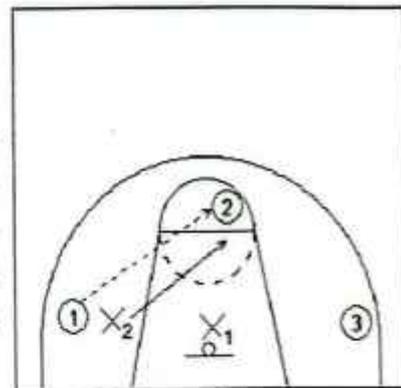
3. Pertahanan 3 penjaga melawan 4 penyerang, atau 4 penjaga melawan 5 penyerang.

Situasi pertahanan 3 lawan 4 (3 - 4) atau 4 lawan 5 (4 - 5) akan sangat sering terjadi sepanjang pertandingan bola basket. Meskipun begitu, situasi adegan tanding 3 - 4 dan 4 - 5 ini tidaklah sesulit situasi pertahanan dengan adegan tanding 1 - 2 dan 2 - 3. Dengan menyusun pertahanan segi tiga daerah di sekitar basket, situasi adegan tanding 3 - 4 dan 4 - 5 dapat dipakai untuk memaksa pelambatan penyerangan sambil menunggu kedatangan penjaga lain yang akan memberikan pertolongan selanjutnya.

Penggemblengan pertahanan untuk regu dengan situasi-situasi tanding yang berat sebelah (1 - 2, 2 - 3, 3 - 4, dan 4 - 5) harus dimasukkan dalam rencana praktik penggemblengan pertahanan setiap regu secara teratur dan tetap.



Gambar 42. Adegan 2 lawan 3



Gambar 43.

3) Pertahanan satu lawan satu (*man-to-man defense*)

Pertahanan satu lawan satu adalah pertahanan dengan menugaskan setiap orang untuk menjaga seorang lawan. Macam-macam pertahanan satu lawan satu adalah sebagai berikut.

a) Pertahanan satu lawan satu dengan tetap

Pertahanan satu lawan satu dengan tetap berarti penjaga harus tetap menjaga seorang pemain lawan. Untuk memelihara ketetapan jaga pemain

pembayang, berikan plan kepada penjaga yang dibayangi dengan merapat kepada pembayang atau melonggarkan jarak penjagaannya dengan mundur satu setengah langkah.

- b) Pertahanan satu lawan satu dengan ganti jaga
Pertahanan jaga cara ini berarti apabila terjadi pembayangan, segera penjaga mengadakan pergantian jaga. Pergantian jaga ini memerlukan latihan-latihan khusus. Ada baiknya bila menghendaki pergantian jaga salah satu penjaga yang terkena pembayangan menyentuh kawannya untuk segera mengadakan langkah-langkah pergantian.
- c) Pertahanan satu lawan satu dengan penolong

Apabila dalam penjagaan satu lawan satu terjadi kebobolan dari salah seorang penjaga, maka salah seorang penjaga yang terdekat menolong untuk menutup pemain yang menerobos sampai penjaga yang kebobolan tadi slap untuk menjaganya kembali. Setelah itu, penjaga penolong cepat kembali menjaga penyerang yang dijaganya.

Ketentuan umum dan dasar pelaksanaan

Kebanyakan regu yang menggunakan sistem pertahanan satu lawan satu berpegang pada ketentuan-ketentuan umum dan dasar-dasar pelaksanaan sebagai berikut.

- a) Dekatilah selalu penyerang pembawa bola
Setidaknya seorang penjaga harus melekat terus pada penyerang yang membawa bola, terutama setelah penyerang itu berada dalam jarak tembakan.
- b) Bergeser untuk berganti lawan yang dijaga hanya kalau perlu
Teknik dan waktu pelaksanaan *switch* (ganti jaga) sulit dilakukan. Perlu latihan lama sebelum kemahiran itu dikuasai, khususnya dalam menghadapi berbagai jenis dan taktik *screening*.
- c) Amankanlah daerah sepanjang garis akhir
Kecuali dalam situasi yang luar biasa, yaitu jika pemain penyerang lemah dalam beroperasi di daerah garis akhir, maka cegah dan jangan biarkan lawan bergerak ke daerah sepanjang garis akhir. Ketentuan ini pun berlaku untuk semua sistem pertahanan *man-to-man*.
- d) Cegahlah penembakan jarak dekat
Pelaksanaan pertahanan *man-to-man* yang baik jarang membuka kesempatan untuk terjadinya penembakan *lay-up*. Jika seorang penyerang berhasil lolos dari penjaganya dan mengiring bola ke arah ring, ia tidak lagi hanya menjadi tanggung jawab penjaganya semula. Ia merupakan tanggung jawab seluruh anggota pemain penahan.
- e) Cegahlah penembakan dua kali berturut
Hasil permainan banyak pula ditentukan oleh situasi-situasi perebutan bola

di daerah papan. Semua pemain penahan mempunyai tugas untuk menutup jalan lawan yang dijaganya dalam perayahan (*rebounding*) bola dari papan. Tujuannya adalah mencegah atau memperkecil terebutnya bola pentalan oleh lawan dan karenanya mencegah juga terjadinya penembakan kedua secara berturut.

f) Jauhkan bola dari pemain *pivot* (*post*)

Lebih dekat operasi dan posisi pemain *pivot* (*post*) dengan basket, maka ketentuan dan prinsip ini lebih penting artinya. Sebab, lebih dekat pemain *pivot* (*post*) dengan basket berarti lebih mudah pula bagi penyerangan *pivot* (*post*) membuat poin.

Banyak regu melakukan penyerangan dengan sistem yang meletakkan kekuatannya pada dapatnya bola dioperkan kepada pemain *pivot* (*post*). Dengan mencegah diumpangkannya bola kepada pemain *pivot* berarti mencegah daya kekuatan operasi penyerangan lawan.

Adegan biasa seperti tertera pada gambar di bawah, menunjukkan posisi adegan biasa untuk sistem pertahanan *man-to-man* dengan penugasan, dengan bola berada pihak guard dan forward penyerang.



Gambar 44. Posisi adegan biasa dari pertahanan *man-to-man*, dengan bola berada di pihak guard penyerang



Gambar 45. Posisi adegan biasa dari pertahanan *man-to-man*, dengan bola pada forward penyerang

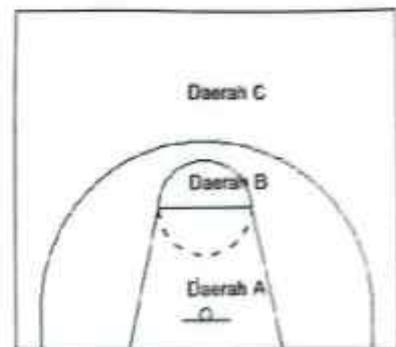
5) Kapan melakukan *switch*

Oleh karena prinsip umum dari pertahanan *man-to-man* hanya memperbolehkan *switch* justru semata-mata jika betul-betul perlu, maka prinsip ini perlu mendapatkan latihan yang khusus. Latihan dilakukan agar para pemain dalam bertahan cukup mahir menghadapi penyerangan dengan *screening* (pembayangan) dengan tidak usah melakukan *switch*.

Untuk dapat memberikan pegangan kepada para pemain dalam bertahan, maka ketentuan tentang waktu harus melakukan *switch* dan waktu harus tidak melakukan *switch* perlu dijelaskan dengan berpegang pada prinsip-prinsip sebagai berikut.

Sebagaimana tertera dalam gambar di bawah, maka daerah lapangan pertahanan dibagi menjadi tiga daerah, yaitu daerah A, daerah B, dan daerah C.

- a) Di daerah C tidak perlu dilakukan *switch*, apa pun bentuk pembayangan yang dijalankan lawan. Daerah ini cukup jauh jaraknya dari basket, sehingga kalau seorang penyerang dapat meloloskan diri dengan *screening*, maka masih ada ruang dan waktu untuk mengejar. Oleh karena itu, pembayangan penyerang di daerah ini cukup bertahan dengan tanpa *switch*. Dalam menghadapi *screen*, penjaga hanya bergerak dengan teknik menggeser maju (*slide-through*).



Gambar 50.

Pembagian daerah untuk pertahanan *man-to-man* dengan penugasan. Pemain bertahan menggunakan taktik menggeser di daerah C, dan tidak pernah melakukan *switch*. Di daerah A dan B, para pemain bertahan mencoba mengatasi *screen* dengan berusaha menyisip di sela-sela dua lawan, dan hanya melakukan *switch* jika betul-betul perlu saja.

Para penjaga di daerah A mencegah operan bola kepada penyerang yang ada di daerah ini.

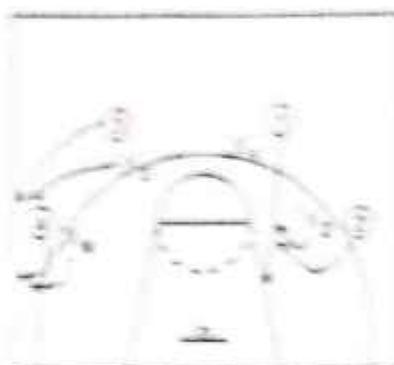


Gambar 51.

Menggeser dalam bertahan di sebelah kiri, penyerang 1 mengoper bola kepada penyerang 2 dan terus membayang. Pada saat penyerang 2 menggiring dengan menggunakan pembayang, penjaga 1 mundur satu langkah sehingga memungkinkan penjaga 2 untuk bergeser dan tetap melekat pada lawan yang dijaganya. Di sebelah kanan, penyerang 3 melakukan pembayangan untuk penyerang 4 dengan jalan menggiring. Pada saat penyerang 4 bergerak di sebelah luar penyerang 3, maka penjaga 3 melangkah mundur untuk memberi ruang gerak geser bagi penjaga 4 agar dapat tetap menjaga bagiannya.

- b) Daerah A dan B merupakan daerah yang lebih berbahaya. Karenanya, *switch* harus dilakukan bilamana betul-betul perlu. Para penjaga harus mengatasi *screen* dengan cara menyisip. Jika *switch* betul-betul perlu dilakukan, maka penjaga pembayang perlu mengucapkan peringatan, karena kedudukan dari penjaga pembayang memungkinkan situasi yang lebih luas.

- c) Daerah A, posisi penjaga berada di antara bola dan lawan yang dijaganya. Tugas penjaga terutama mencegah agar bola tidak dapat dioperkan atau penyerang yang berada di daerah ini.



Gambar 52.

d) samping itu, ada pula regu yang melakukan *switch* secara terus-menerus selama ada penyerang yang membayang dan penyerang yang mendapat pembayangan itu menguasai bola. Sebaliknya *switch* tidak dilakukan terhadap lawan yang berada jauh dari bola.

Menyisip di atas pembayang di bagian kiri, penyerang 1 membayang penyerang 2 dengan dribel. Pada saat penyerang 2 melepaskan dengan menggunakan pembayangan, penjaga 2 berusaha merebut posisi di atas pembayang penyerang 1 di antara penyerang 1 dan penyerang 2. Di sebelah kanan, ketika penjaga 3 memotong di antara penyerang 3 dan penyerang 4, segera penyerang 3 melancarkan gerakan dengan penyerang 4 sebagai pembayangannya. Jika di daerah ini penjaga bergerak di belakang pembayang, maka seorang penyerang akan berada di belakang penyerang yang lainnya, sehingga memungkinkan suatu penembakan dengan aman.

6) **Pertahanan satu lawan satu dengan *switch* (*switching man-to-man defense*)**

Dalam sistem pertahanan satu lawan satu dengan *switch*, maka pemain tidak dapat menugaskan tiap-tiap pemainnya untuk selalu menjaga lawannya secara tetap. Sebab, prinsip untuk melakukan *switch* terhadap jenis *screening* apa pun memuat lawan pasangan yang dijaganya selalu berganti. Keuntungan sistem ini ialah bahwa para penjaga tidak harus bergerak sebanyak dalam *assigned man-to-man defense*. Juga pemain-pemain penjaga yang tinggi dapat sedikit ditarik ke daerah basket untuk menjaga perayah bola.

Regu-regu penyerang yang kurang pengalaman mengira pertahanan *switching man-to-man* sebagai pertahanan daerah, karena penjaga-penjaganya bersifat kurang bergerak. Memang, regu-regu tertentu yang berpengalaman dalam pertahanan selalu mulai dengan pertahanan daerah untuk beberapa saat lamanya mengubah secara tak kelihatan menjadi suatu pertahanan *switching man-to-man*.

Dalam pertahanan dengan sistem *switching man-to-man*, pelatih tidak dapat mengontrol pertanggungjawaban pertahanan secara jelas.

a) Prinsip pertahanan dalam *switching man-to-man*

Secara umum, prinsip pertahanan *switching man-to-man* sama dengan pertahanan *assigned man-to-man* dengan perkecualian bahwa yang disebut pertama berpegang juga pada prinsip selalu melakukan *switch* terhadap setiap *screen* (pembayangan) lawan. Selalu berganti lawan merupakan prinsip dari pertahanan *switch*.

b) Posisi adegan dalam pertahanan *switching man-to-man*

Posisi adegan dalam pertahanan *switching man-to-man* dilakukan seperti dalam pertahanan *assigned man-to-man*, artinya berlaku pula posisi adegan:

- biasa
- *sinking* atau mengendap
- rapat dan agresif

Kebanyakan *switching man-to-man defense* dilancarkan dengan posisi adegan *sinking* (mendap).

7) **Pertahanan satu lawan satu dengan bantu-membantu (*helping man-to-man defense*)**

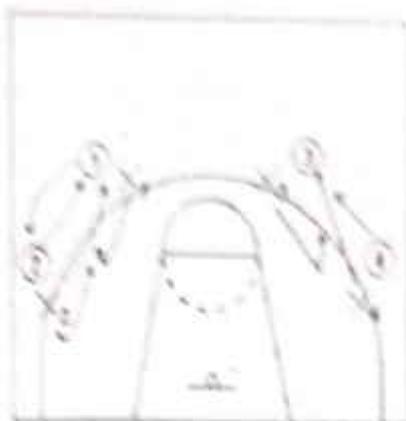
Pelatih Amerika yang dengan sukses melaksanakan pertahanan ini adalah Hank Iba, seorang pelatih terkenal dari Universitas A dan M di Oklahoma. Operasi pertahanan *man-to-man* dengan bantu-membantu ini berdasarkan pada prinsip tanpa *switch*. Untuk mencegah dilakukannya *switch* dalam pertahanan, maka sistem ini melancarkan taktik penjagaan yang dalam istilah bola basket disebut *helping* atau *fake switch* (*switch* tipuan). Artinya, pemain yang menjaga penyerang yang membayang melakukan *switch* sebentar terhadap penggiring yang lepas bergerak karena adanya pembayang dengan mencegat penggiring itu berhenti. Segera sesudah itu, ia kembali menjaga penyerang yang menjadi bagiannya.

a. Prinsip pertahanan

Prinsip-prinsip yang mendasari pertahanan *helping man-to-man* sama seperti pada pertahanan *assigned* dan *switching man-to-man*. Perbedaan terletak pada adanya prinsip *never switch rule* atau prinsip tanpa *switch*

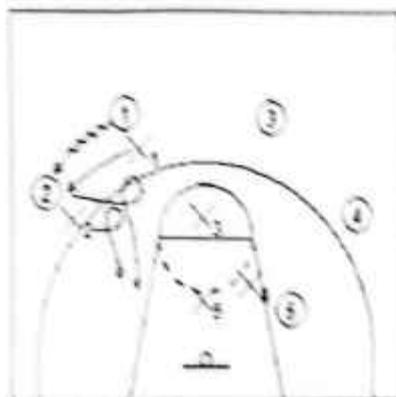
b. Posisi adegan

Oleh karena adanya prinsip bantu-membantu dalam sistem pertahanan ini justru untuk mencegah *switch*, maka posisi adegan menghendaki taktik mengendap. Para penjaga yang jauh dari bola mengendap ke arah garis posisi bantuan untuk dapat menolong pertahanan yang lain ataupun untuk mempersulit pembayangan lawan.



Gambar 53.

Teknik melakukan *switch*: penyerang 1 mengoper pada penyerang 2, terus pasang *screen*. Pada saat penyerang 2 mulai mendribel keluar dari *screen*, penjaga 1 *switch* dan menjaga penyerang 2, dan penjaga 2 *switch* dan menjaga penyerang 1. Pada sisi yang jauh dari bola, penjaga 3 *switch* dan menjaga penyerang 1, dan penjaga 4 *switch* dan menjaga penyerang 3.



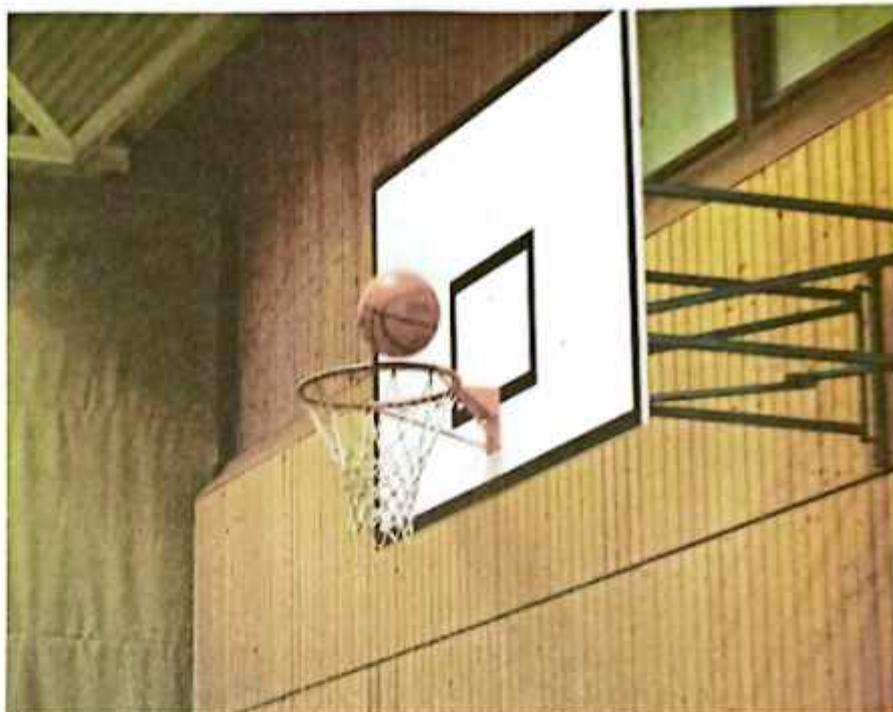
Gambar 54.

Tipuan *switch*

Segera pada saat penyerang 1 keluar dari *screen* yang dipegang penyerang 2, penjaga 2 merebut jalan untuk menghentikan penyerang 1 yang mendribel bola, sementara penjaga 1 mencoba menyisip lewat dari pembayangan penyerang 2. Setelah menghentikan pendribel, penjaga 2 segera kembali menjaga bagiannya semula. Penjaga penjaga 3, 4, 5 semuanya menghadap pada posisi di garis bantuan.

Bab 7

Perwasitan dalam Bola Basket



Klasifikasi wasit Perbasi terdiri atas:

1. Wasit anggota (C)
2. Wasit daerah (B2)
3. Wasit wilayah (131)
4. Wasit nasional (A)
5. Wasit internasional

A Klasifikasi wasit bola basket

Wasit bola basket di Indonesia ditentukan oleh Pengurus Besar Perbasi. Dalam hal ini, PB Perbasi dibantu oleh komisi wasit. Hak dan kewajiban komisi wasit adalah menatar, mengangkat, menghentikan wasit dari tingkat C sampai A, dan mengusulkan para wasit untuk mengikuti ujian wasit internasional. Klasifikasi wasit Perbasi terdiri atas:

- 1) Wasit anggota (C)
- 2) Wasit daerah (B2)
- 3) Wasit wilayah (131)
- 4) Wasit nasional (A)
- 5) Wasit internasional

B Perlengkapan Wasit Bola Basket

Perlengkapan wasit dalam permainan bola basket antara lain sebagai berikut.

- 1) Peluit
- 2) Celana panjang hitam (gelap)
- 3) Kaos abu-abu
- 4) Sepatu basket atau sepatu tenis dengan warna hitam

C Tugas dan Kewajiban Wasit

Pertandingan bola basket dipimpin oleh dua orang wasit yakni wasit I (*referee*) dan wasit II (*umpire*). Kewajiban dan kekuasaan khusus wasit I adalah sebagai berikut.

- 1) Melaksanakan bola loncat pada tiap permulaan babak.
- 2) Memeriksa dan mengesahkan semua perlengkapan alat pertandingan termasuk alat-alat petugas meja.
- 3) Menetapkan jam permainan yang resmi dan menyesuaikan tanda perwasitan kepada wasit II dan petugas meja.
- 4) Melarang pemain menggunakan alat-alat yang dapat membahayakan pemain lain.
- 5) Memutuskan masuk atau tidaknya sebuah gol ketika terjadi perdebatan.
- 6) Menghentikan pertandingan bila keadaan menghendaki.
- 7) Memutuskan persoalan bila di antara petugas meja terdapat perbedaan pendapat.
- 8) Memeriksa dan mengesahkan angka dalam daftar angka pada tiap akhir suatu babak.
- 9) Memutuskan setiap peristiwa yang tidak tertampung dalam peraturan permainan dan peraturan pertandingan.

Sebelum pertandingan dimulai, wasit I harus mengadakan pemeriksaan alat dan fasilitas pertandingan, menyesuaikan tanda-tanda perwasitan, memeriksa pemain, dan melakukan undian tempat. Pada tiap permulaan babak, wasit I harus mengadakan bola loncat dengan mengambil posisi menghadap ke tempat petugas meja.

Sebelum melaksanakan bola loncat, wasit I harus memberi tanda dengan tangan diacungkan kepada wasit II. Kemudian wasit II bertanya kepada petugas meja apakah pertandingan sudah dapat dimulai. Bila petugas meja menjawab juga dengan ibu jari tangan, wasit II segera memberi jawaban kepada wasit I dengan mengacungkan ibu jari tangan. Bila semuanya telah siap, segeralah wasit I melaksanakan bola loncat (pada waktu bola loncat, peluit tidak boleh dibunyikan kecuali ada pelanggaran atau kesalahan yang terjadi pada waktu bola loncat dilaksanakan).

Setelah bola loncat pertama dilaksanakan, maka tidak ada lagi istilah wasit I dan wasit II. Yang ada adalah wasit pemandu dan wasit penyerta. Dalam menjatuhkan keputusan, antara wasit I dan wasit II tidak ada perbedaan kekuasaan. Bila terjadi keputusan yang berlawanan tetapi bersifat setaraf, maka harus diadakan bola loncat. Misalnya bola keluar, seorang wasit menyatakan bola untuk regu A, tetapi wasit yang lain menyatakan untuk regu B. Tetapi bila seorang wasit menyatakan adanya kesalahan sedang wasit yang lain menyatakan pelanggaran, maka keputusan yang berat yang berlaku.

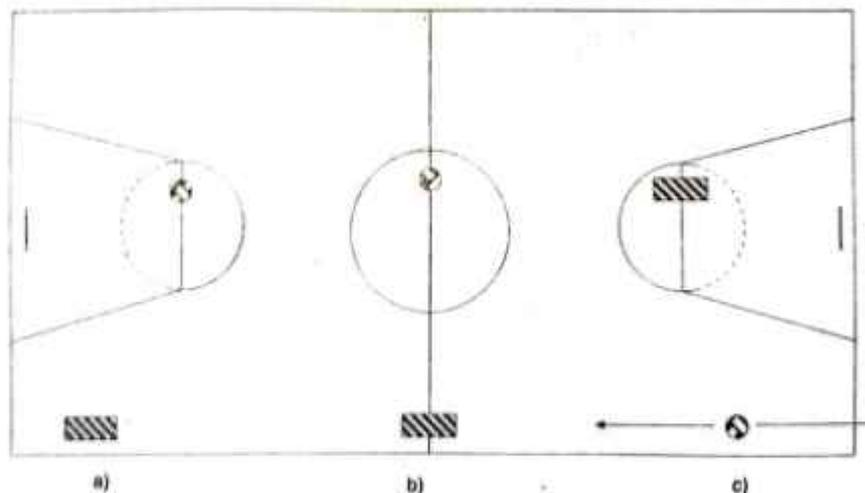
Wasit pemandu ialah wasit yang mempunyai kewajiban untuk mendahului bola bila bola itu ada di sebelah kanannya. Jika wasit itu berdiri di tengah-tengah garis samping menghadap ke tengah lapangan dan bola ada di daerah sebelah kirinya, maka wasit itu harus bertugas untuk menyertai bola. Ini disebut wasit penyerta.

Bila bola ada di sebelah kanan wasit II, maka ia harus bertugas sebagai wasit pemandu. Segera ia menempati posisi di bawah basket di luar garis akhir. Bila bola ada di sebelah kiri wasit I, maka wasit I harus bertugas menjadi wasit penyerta.

D Tempat-tempat Wasit pada Kejadian-kejadian Khusus

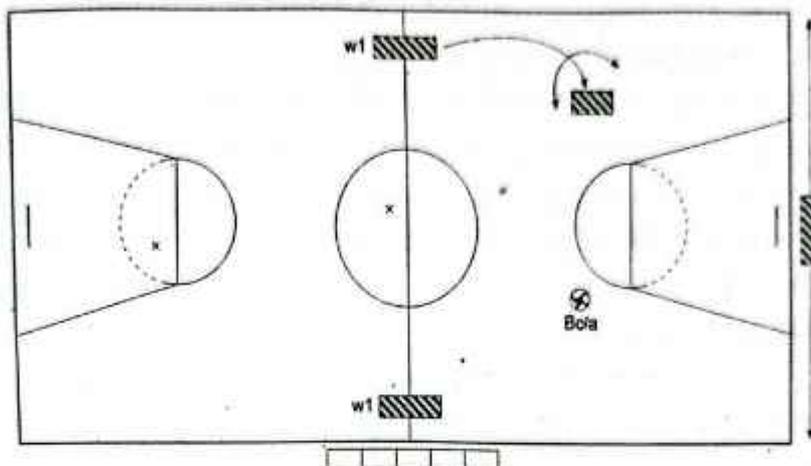
1) Pada waktu terjadi bola loncat

Setelah wasit pemandu dan penyerta pindah tempat, wasit yang menghadap ke petugas meja melambungkan bola untuk bola loncat sedang wasit yang membelakangi petugas meja menempatkan diri sesuai dengan tempat bola loncat diadakan.



Gambar 55. Posisi Wasit pada Waktu Terjadi Bola Loncat

- 2) Pada waktu tembakan hukuman
Setelah wasit pemandu dan penyerta pindah tempat, wasit penyerta yang baru menyerahkan bola kepada penembak.



Gambar 56. Posisi Wasit Pemandu dan Wasit Penyerta

- 3) Pada waktu lemparan ke dalam pada waktu lemparan ke dalam
Ketika bola harus diserahkan kepada wasit dan karena peristiwa ini wasit tersebut tidak akan mungkin menempati posisinya sebagai pemandu, maka wasit penyerta harus segera menempati posisi kawannya.

E Pedoman menjatuhkan kesalahan perorangan

Menjatuhkan suatu kesalahan kepada pemain haruslah tepat, sebab suatu kesalahan seorang pemain dapat menjadikannya dikeluarkan setelah melakukan kesalahan lima kali dan pihak lawannya mungkin dapat memperoleh angka.

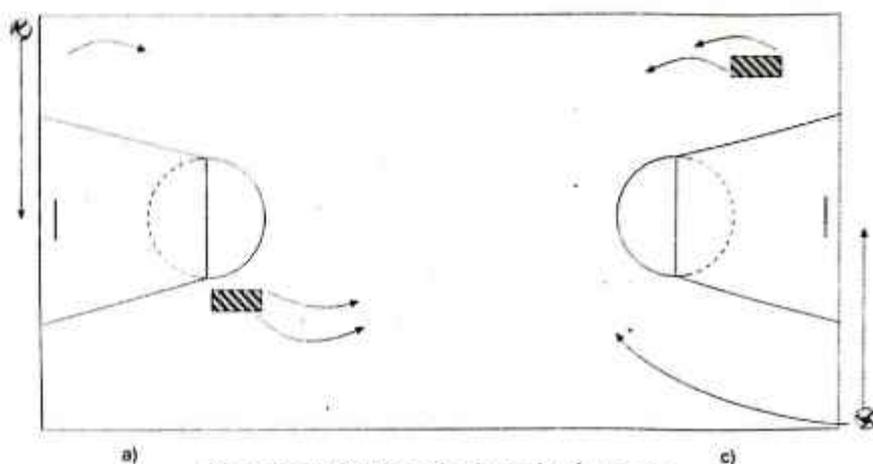
Pedoman menjatuhkan kesalahan perorangan adalah sebagai berikut.

- 1) Pada waktu mengamati suatu peristiwa, wasit benar-benar melihat dengan nyata semua pemain yang ikut berperan dalam peristiwa itu sejak sebelum kejadian, saat kejadian, dan sesudah kejadian.
- 2) Tidak ada persinggungan, tidak ada kesalahan.
- 3) Persinggungan yang bagaimanapun kerasnya diperbolehkan bila kedua pemain yang bertanding mempunyai jarak yang sama terhadap bola dan persinggungan terjadi secara wajar, misalnya pada waktu merebut bola.
- 4) Menjatuhkan blocking hanya terhadap pemain penyerang yang tidak menguasai bola.
- 5) Pertanggungjawaban persinggungan dilihat dengan vertikalitas pemain. Vertikalitas pemain ialah tabung silinder yang dibuat dengan pemain dalam sikap berdiri tegak berkacak pinggang dengan kedua belah tangannya dan berputar. Kalau seorang pemain keluar dari vertikalitasnya dan mengadakan persinggungan, dialah yang harus bertanggung jawab akan persinggungan itu.
- 6) Bila 2 pemain dari kedua regu pada waktu yang bersamaan atau hampir bersamaan

bergerak dengan arah yang sama, maka pemain yang di belakang bertanggung jawab atas persinggungan tersebut.

- 7) Bila 2 pemain dari kedua regu pada waktu yang bersamaan atau hampir bersamaan bergerak dengan arah yang berlawanan, maka pemain yang regunya menguasai bola bertanggung jawab atas persinggungan itu.
- 8) Seorang pemain berhak menempati tempat di mana pun di dalam lapangan permainan, asalkan memberi kesempatan kepada pemain lawan untuk berhenti atau mengubah arah untuk menghindari. Misalnya X2 menempati tempat di belakang O1 dengan jarak yang terlalu dekat hingga pada waktu O1 akan bergerak mengikuti X1, O1 menabrak X2 karena O1 tidak sempat untuk berhenti atau menghalangi X1. Dalam hal ini X2 berbuat kesalahan.

Dalam bergerak yang searah tiba-tiba O1 berpindah arah hingga menutup arah gerak, hingga X1 tak dapat mengelakkan tabrakan, O1 berbuat kesalahan.



Gambar 57. Tembakan hukuman

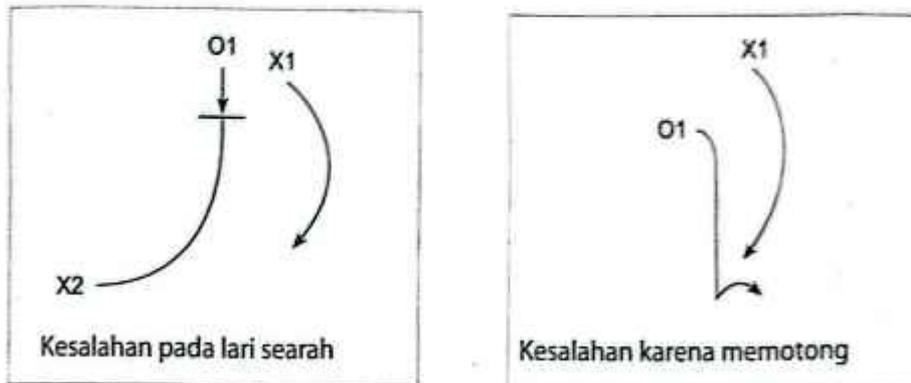
F Pedoman dalam Mewasiti

Pedoman dalam mewasiti dalam permainan bola basket adalah sebagai berikut.

- 1) Tiap kali terjadi pelanggaran, tiup peluit sambil mengangkat tangan dengan telapak tangan terbuka, memberi tanda pelanggaran (3 detik, bola keluar, pelanggaran dalam menggiring bola balik, dll) dan menunjuk ke arah mana bola harus dilempar.
- 2) Bila terjadi lemparan ke dalam setelah bola dikuasai oleh pelempar, wasit yang terdekat harus mengacungkan tangan dengan telapak tangan terbuka, dan baru diturunkan setelah bola disentuh oleh salah seorang pemain yang ada di dalam lapangan permainan.
- 3) Bila terjadi kesalahan, wasit yang melihat kejadian segera meniup peluit. Sambil mengangkat tangan dengan mengepal, dan menunjuk pemain yang melakukan kesalahan, kemudian menuju ke arah petugas meja, hingga tidak tertutup oleh para pemain yang melakukan kesalahan. Ia memberitahukan peristiwa apa yang dilakukan (mendorong, memegang, sengaja atau mengeblok) lalu memberi tanda lemparan

samping, tembakan satu kali (dua kali atau tiga untuk dua).

- 4) Ingat selalu untuk menempati kedudukan pemandu dan penyerta. Tiap terjadi kesalahan dan bola loncat, berpindahlah tempat. Aturlah selalu agar perpindahan antara pemandu dan penyerta selalu berjalan lancar dan ambillah jalan yang paling praktis dalam saling mengisi tempat pemandu dan penyerta. Binalah kerja sama antara kedua wasit.
- 5) Setelah kedudukan wasit pemandu dan penyerta dipenuhi, usahakanlah selalu bergerak untuk memperoleh tempat pengamatan yang tepat dan menjaga konsentrasi.



Gambar 58.

- 6) Wasit penyerta mempunyai kewajiban khusus mengamati persinggungan pemain antara pinggang ke atas dan pengamatan terhadap bola masuk. Bila bola masuk, dia harus memberi tanda kepada petugas meja dengan mengacungkan dua jari dan digerakkan ke bawah. Wasit pemandu berkewajiban khusus mengamati persinggungan pemain antara pinggang sampai kaki.
- 7) Bila dilaksanakan satu kali tembakan hukuman, maka tembakan itu segera akan dilanjutkan dengan permainan lagi. Setelah pemain menempati posisinya, segera wasit penyerta memberitahukan bahwa tembakan hanya satu kali dengan mengacungkan jari telunjuk, hingga semua pemain mengerti akan maksudnya, kemudian menyerahkan bola kepada penembak. Setelah itu, menjauhkan diri dari daerah tembakan hukuman sambil mengangkat satu tangan dengan telapak tangan terbuka.
- 8) Bila dilangsungkan dua kali tembakan hukuman, setelah para pemain menempati posisinya, wasit memberi tanda dengan dua jari. Wasit menyerahkan bola kepada penembak, mundur beberapa langkah sambil mengangkat kedua belah tangannya. Bila tembakan kedua akan dilaksanakan, lakukan seperti sebelum tembakan pertama.
- 9) Bila dilangsungkan tembakan hukuman 3 untuk 2, maka setelah pemain menempati posisinya wasit penyerta memberi tanda 3 jari, kemudian lakukan seperti nomor (2).
- 10) Bila tembakan hukuman masuk, maka wasit penyerta harus memberi tanda kepada petugas meja dengan mengacungkan jari telunjuk dan digerakkan ke bawah.

G Isyarat-isyarat Tangan Wasit Bola Basket



TIC/detik



Gol batal



Kesalahan perorangan



Kesalahan tanpa sengaja



Tembakan hukuman



Kesalahan tehnik



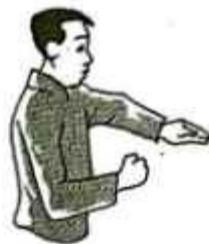
Kesalahan rangkap



Kesalahan disengaja



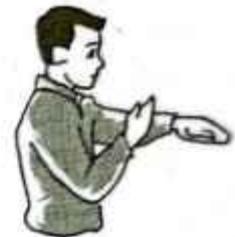
Memegang



Persinggungan



Mendorong



Kesalahan dengan tangan



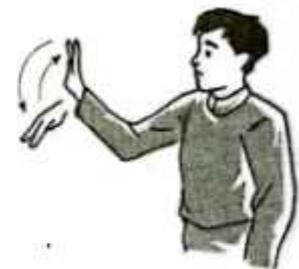
Blocking



Bolak-balik



Menunjuk nomor pemain



Dua nilai



Tembakan hukuman 2 x



Tembakan hukuman tinggal 1 x



Tembakan hukuman 1 x



Time in



Time out wasit



Time out permintaan regu



Pergantian pemain



Bola loncat



Lemparan ke dalam



Jalan

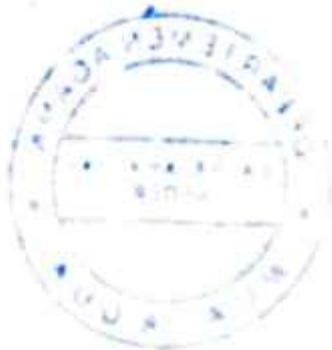


Pelanggaran menggiring



Daftar Pustaka

- Muhajir. 2004. *Teori dan Praktek Pendidikan Jasmani untuk SMA*. Jakarta: Erlangga.
- Mukholid, Agus. 2004. *Teori dan Praktek Pendidikan Jasmani untuk SMA*. Jakarta: Yudhistira.
- Neumann, Hannes, 1988. *Bola Basket Pendidikan Dasar dan Latihan*. Jakarta: Gramedia.
- Rachmad Soepomo, Soedharno, dan Sukintaka. 1970. *Coaching Bola Baket*. Jakarta: P & K SGO/SMOA.
- Soedharno. 1990. *Conditioning dan Latihan-latihan dalam Perbasi: Pedoman Pelatih Bola Basket Modern*. Jakarta: Perbasi.
- Subagio, Hartoko 1994. *Bola Basket II*. Surakarta: UNS.
- www.nba.com, diunduh tanggal 11 September 2007, pukul 10.30 WIB
- www.bolanews.com, diunduh tanggal 11 September 2007, pukul 10.45 WIB
- www.wikipedia.com, diunduh tanggal 11 September 2007, pukul 10.40 WIB





KEMENTERIAN AGAMA
PERPUSTAKAAN ALIYAH NEGERI MUARADUA
KABUPATEN OGAN KOMERING ULU SELATAN

J. Raya Rantau Kal. Batu Belang, Jaya Muaradua Telp. FAX. (0736) 591289 / 590921



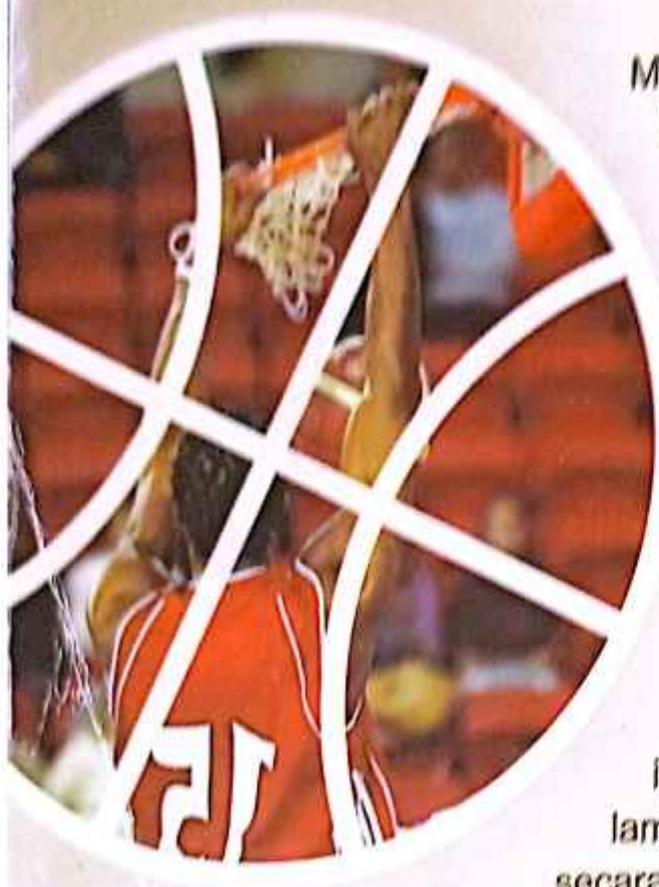
Call No. :

Pengarang : Drs. Nuril Ahmadi

Judul : Permainan Bola Basket

No. Anggota	Tgl. Pinjam	Tgl. Kembali	Tanda Tangan





Menyaksikan para pebasket profesional berlaga, kita disuguhi tontonan yang sungguh menggairahkan. Slam dunk yang atraktif, liukan tubuh yang lentur secara tiba-tiba, tembakan yang akurat, benturan badan yang keras, serangan mendadak yang mematikan, pertahanan yang solid, dan susul-menyusul poin kemenangan menjadikan permainan bola basket juga mendebarkan. Unsur kebebasan berbuat, aksi-aksi eksplosif, alunan irama permainan yang berubah dari lambat ke cepat atau dari cepat ke lambat secara dinamis, dan sifat individualistis yang

tetap menuntut kerja sama membuat bola basket enak ditonton dan dinikmati. Kata "setuju" akan langsung kita serukan bila ada yang menyatakan bahwa bola basket ibarat musik jazz dengan kebebasan berimprovisasi.

Tontonan dan situasi seperti tergambar di atas tentu tidak terjadi seketika. Ia bukan acara sulap yang tinggal mengucapkan sim salabim, lantas jadilah apa yang diinginkan. Ada proses yang mesti dilalui, meliputi mengetahui teknik dasar, mendisiplinkan berlatih baik fisik maupun strategi dan taktik secara bertahap dan lain-lain. Buku ini hadir sebagai langkah awal dari proses yang mesti dilalui tersebut.