



Permainan Bola Basket

***50 Kegiatan Membangun
Keterampilan Bola Basket***

Keven A. Prusak



Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

Prusak, Keven A., 1960-

Basketball fun & games : 50 skill-building activities for children / Keven A. Prusak.
p. cm.

ISBN 0-7360-4516-3 (soft cover)

1. Basketball for children--Training. 2. Basketball for children--Coaching. I. Title;
Basketball fun and games. II. Title.

GV886.25.P88 2005

796.332'62--dc22

2004020850

ISBN: 0-7360-4516-3

Copyright © 2005 by Human Kinetics, Inc.

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

Acquisitions Editor: Bonnie Pettifor; **Developmental Editor:** Jacqueline Eaton Blakley; **Assistant Editors:** Bethany J. Bentley and Kathleen D. Bernard; **Copyeditor:** Amie Bell; **Proofreader:** Sue Feters; **Permission Manager:** Dalene Reeder; **Graphic Designer:** Fred Starbird; **Graphic Artist:** Kathleen Boudreau-Fuoss; **Photo Manager:** Kelly J. Huff; **Cover Designer:** Keith Blomberg; **Photographer (cover):** Tom Roberts; **Photos (interior):** Kelly J. Huff; **Art Manager:** Kelly Hendren; **Illustrators:** Accurate Art and Kathleen Boudreau-Fuoss; **Printer:** United Graphics

Printed in the United States of America

10 9 8 7 6 5 4 3 2

Human Kinetics

Web site: www.HumanKinetics.com

United States: Human Kinetics
P.O. Box 5076
Champaign, IL 61825-5076
800-747-4457
e-mail: humank@hkusa.com

Canada: Human Kinetics
475 Devonshire Road, Unit 100
Windsor, ON N8Y 2L5
800-465-7301 (in Canada only)
e-mail: orders@hkcanada.com

Europe: Human Kinetics
107 Bradford Road
Stanningley
Leeds LS28 6AT, United Kingdom
+44 (0)113 255 5665
e-mail: hk@hkeurope.com

Australia: Human Kinetics
57A Price Avenue
Lower Mitcham, South Australia 5062
08 8277 1555
e-mail: liaw@hkaustralia.com

New Zealand: Human Kinetics
Division of Sports Distributors NZ Ltd.
P.O. Box 300 226 Albany
North Shore City, Auckland
0064 9 448 1207
e-mail: info@humankinetics.co.nz



DAFTAR ISI



Daftar Kegiatan v

Prakata ix

Ucapan Terima Kasih xi

Simbol Diagram xii

Bab 1	Pendahuluan	1
Bab 2	Pemanasan	7
Bab 3	<i>Ball Handling</i> (Kontrol dan Olah Bola)	25
Bab 4	<i>Passing</i> (Mengumpan)	47
Bab 5	<i>Shooting</i> (Menembak)	61
Bab 6	Kegiatan Multiketerampilan	77
Bab 7	Taktik dan Kerja Sama Tim	105

Daftar Istilah 125

Ingin Menyumbang Gagasan? 129

Tentang Penulis 131



DAFTAR KEGIATAN

Daftar Kegiatan (halaman vi) membantu Anda mencari kegiatan-kegiatan yang sesuai dengan usia dan kemampuan anak didik Anda dan mengajarkan keterampilan-keterampilan yang diinginkan dengan cepat dan mudah. Semua kegiatan di dalam Daftar Kegiatan disusun sesuai urutannya dalam masing-masing bab. Misal, jika Anda memerlukan kegiatan pemanasan, lihat delapan kegiatan pertama dan pilih keterampilan yang diinginkan, kelas, dan tingkat kesulitan yang sesuai dengan situasi Anda. Nomor halaman kegiatan yang Anda pilih tercantum pada kolom paling kanan.

Catatan penting: Beberapa kegiatan bersifat mengembangkan banyak keterampilan. Sebagian besar dari kegiatan tersebut dibahas dalam Bab 6, Kegiatan Multiketerampilan, tetapi beberapa kegiatan dibahas dalam bab yang lebih fokus pada kegiatan tersebut. Misal, baca kegiatan Umpan dan Menunduk Beranting pada Bab 4. Kegiatan ini dilakukan terutama untuk keahlian mengumpan, jadi kegiatan ini tercantum pada bab yang fokus pada kegiatan mengumpan. Namun demikian, kegiatan ini juga menggunakan berbagai keterampilan mendribel.

Simbol Daftar Kegiatan

Keterampilan yang Termasuk di dalam Kegiatan

D Defensive (Bertahan)

S Shooting (Menembak)

B Ball handling (Olah bola),
Dribbling (Mendribel)

F Footwork (Langkah kaki)

R Rebounding (Memantulkan bola)

P Passing (Mengumpan)

T Taktik, Kerjasama Tim, Strategi

No.	Nama	Keterampilan	Kelas	Halaman
1	Bergerak dan Berhenti	F	6	8
2	Marking (Menempel Lawan)	F	5-6	11
3	Menangkap Buronan	F, T	3-6	13
4	Tepukan Dribel Tercepat	B, P, S	5-6	14
5	Titik-titik Api	B, D, F	2-5	16
6	Dribel Jatuh Bangun	B, T	4-6	18
7	Rangkaian Olah Bola	B	3-6	19
8	Berebut Pulau	B, F	6	22
9	Empat Macam Dribel	B, T	5-6	26
10	Tarian Dribel	B, T	4-5	30
11	Hiu dan Ikan Teri	B, D, T	4-6	32
12	Dribel Dua Bola	B, F	5-6	34
13	Dribel dan Konsentrasi	B, T	3-5	36
14	Dribel dan Juggle	B	4-6	37
15	Dribel Hulahup	Semua	2	38
16	Gerakan Kaki Segitiga	F, B	3-6	42
17	Dribel Kloning	B, F	5-6	44
18	Lima Umpan	P, T, F	6	48
19	Umpan Berpasangan	P	3-6	50
20	Tantangan Mengumpan	P	5-6	53
21	Umpan dan Menunduk Beranting	P	5-6	54
22	Tembakan Meriam	S, P	5-6	56
23	Wall Pass ke Rekan	P	5-6	58
24	Dua Puluh Satu	S, T, P	4-6	62

No.	Nama	Keterampilan	Kelas	Halaman
25	Golf Bola Basket	B, P, S	5-6	64
26	Triatlon Bola Basket	B, P, S	5-6	66
27	Kecepatan	S, T	3-6	69
28	Meniti Garis	S	5-6	70
29	Rangkaian <i>Lay-up</i>	S, B	5-6	72
30	Latihan Tembak-Menyeberang	P, F, S	5-6	74
31	<i>Hoops Bingo</i>	Semua	4-6	78
32	Berburu Harta Karun	Semua	3-6	81
33	Bola Basket Kantung Undian	Semua	5-6	83
34	Pacuan Kuda dalam Latihan	Semua	5-6	85
35	Estafet Bola	Semua	3-6	88
36	Baling-Baling Bola	P, S	5-6	90
37	Bola Basket Halang Rintang	Semua	3-6	92
38	Jalur Balap	Semua	3-6	94
39	Mengisi Garis Lemparan Bebas	P, S, F	5-6	96
40	Empat Sudut	Semua	6	98
41	Bola Basket Penuh Tantangan	Semua	5-6	100
42	Permainan Rotasi Bola Basket	Semua	4-6	102
43	Bola Basket & Bendera	D, B, T	3-6	106
44	Jaring Laba-Laba	T	5-6	108
45	Estafet Balok Kayu	T	5-6	110
46	Kotak Buta	T	5-6	112
47	Menjadi Patung	D, R, B, S	2-5	114
48	Lampu Merah, Lampu Hijau	Semua	5-6	116
49	Pengembangan untuk Membangun Serangan	Semua	5-6	118
50	Serangan Balik	Semua	5-6	121



PRAKATA

"Huh, aku benci bola basket!"

Itu komentar seorang siswa kelas lima SD pada jam pelajaran olahraga saya sewaktu saya katakan bahwa hari itu kami akan bermain bola basket. Tetapi setelah bermain beberapa permainan seperti yang telah saya tulis dalam buku ini, siswa tadi dan beberapa siswa lainnya bertanya apakah saya mau mengajar lagi karena mereka belum pernah bermain bola basket dengan cara yang begitu asyik.

Nah, bukankah hasil seperti ini yang paling kita harapkan sebagai praktisi pendidikan jasmani untuk anak-anak yang sebenarnya senang berlatih kebugaran, keterampilan, dan permainan? Tetapi sayang, bagian yang menyenangkan ini sering hilang. Jika kita dapat membuat belajar menjadi menyenangkan, kita akan dapat meningkatkan keefektifan pengajaran kita.

Pada saat saya memberikan lokakarya pelatihan guru nasional, saya mendengar dengan jelas dari para guru, "Ini menyenangkan! Di mana saya bisa mendapatkan kegiatan-kegiatan semacam ini?" Para guru dan pelatih begitu mengharapkan kegiatan-kegiatan yang tepat usia dan tepat perkembangan. Mereka tidak selalu punya waktu untuk membuat dan menguji kegiatan-kegiatan baru. Beberapa guru merasa dirinya "kurang kreatif". Ada yang bergantung pada kegiatan-kegiatan berdasarkan pengalaman pribadi yang sangat tidak sesuai untuk usia siswanya. Banyak juga yang bosan dengan jenis latihan gaya lama dan mencari cara baru yang menyenangkan untuk meningkatkan keterampilan dan kebugaran siswanya.

Buku ini merupakan kumpulan berbagai kegiatan bola basket favorit yang selama beberapa tahun telah saya bagikan kepada para guru pendidikan jasmani dan pelatih-pelatih olahraga untuk anak-anak di seluruh Amerika Serikat. Pengalaman selama dua puluh tahun mengajar pendidikan jasmani, melatih bola basket, dan melakukan riset tentang pendidikan jasmani telah mengajarkan saya beberapa hal:

- **Anak-anak selalu ingin bersenang-senang.** Pendidikan jasmani sedang mengalami transisi dari kurikulum berbasis olahraga menjadi kurikulum berbasis kegiatan jasmani. Olahraga untuk anak-anak menjadi lebih fokus dalam memberikan pengalaman kompetitif yang positif dan mendorong keberhasilan semua anak didik, yang pada gilirannya akan meningkatkan motivasi anak-anak. Orang tua, kepala sekolah, dan guru dapat mengenal apa yang selalu diinginkan anak-anak saat mengikuti pendidikan jasmani: ingin bersenang-senang. Berbagai kegiatan di dalam buku ini telah dirancang untuk memberikan pengalaman belajar



UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ingin mengucapkan terima kasih atas dukungan dari berbagai pihak sehingga buku ini dapat terwujud. Saya ucapkan terima kasih kepada Bonnie Pettifor, Jackie Blakley, dan *Human Kinetics* atas ajakannya untuk menulis buku dalam seri ini. Terima kasih untuk Bob Pangrazi atas petunjuk dan kepercayaannya merekomendasikan saya untuk proyek ini. Saya berterima kasih kepada Don Meyers, sebagai penatar pelatih, karena telah menyumbangkan ide-idenya yang selalu cemerlang.



B A B

1

PENDAHULUAN

Buku ini berisi 50 kegiatan yang tepat usia dan tepat perkembangan yang dapat digabungkan ke dalam sistem pendidikan atau pelatihan bola basket mana pun. Kegiatan-kegiatan dalam buku ini dirancang untuk membantu anak-anak mencapai tiga tujuan utama: (1) menjadi lebih aktif, (2) menjadi lebih berhasil, dan (3) mendapatkan banyak kesenangan sambil mempelajari permainan bola basket. Tiga tujuan ini harus dipenuhi pada setiap kegiatan untuk anak-anak agar memperoleh manfaat yang maksimal. Berikut rinciannya.

- 1. Anak-anak harus lebih aktif!** Anak-anak harus banyak bergerak. Targetkan agar anak-anak di kelas Anda lebih aktif sampai terengah-engah, sampai pipinya merah dan jantung berdegup kencang. Kegiatan yang tinggi akan memberikan manfaat kesehatan dan mewujudkan pengondisian olahraga. Tidak kalah penting juga, instruksikan agar anak-anak mengulangi pembentukan keterampilan secara maksimal. Setiap anak harus memegang bola sesering

mungkin. Jangan sampai anak-anak terlalu sering mengantri atau berebut giliran. Di dalam buku ini, Anda akan menemukan kumpulan kegiatan yang dinamis dan menarik yang membuat semua anak menjadi aktif pada waktu yang sama. Untuk membantu setiap anak memperoleh manfaat maksimal dari kebugaran dan pembentukan keterampilan, banyak kegiatan di dalam buku ini yang mengombinasikan pembelajaran keterampilan dan kebugaran sebagai kegiatan keterampilan kebugaran. Anak-anak akan lebih menyukai kegiatan kebugaran jika mereka melakukannya dengan bola di tangannya. Selain itu, jika mereka lebih bugar, mereka pun akan menjadi lebih terampil.

2. **Anak-anak ingin merasa lebih berhasil!** Karena kegiatan-kegiatan ini difokuskan pada proses pembelajaran, maka anak-anak akan selalu atau hampir selalu dapat mengalami keberhasilan. Kegiatan ini membentuk kebiasaan yang kuat pada anak-anak agar fokus dalam mengerjakan sesuatu sampai menguasainya, bukan dengan membandingkan kemampuan satu anak dengan anak lainnya. Tekanan untuk menunjukkan kemampuan di depan anak-anak lain tidak dilakukan kecuali jika mereka telah cukup terampil.
3. **Anak-anak ingin lebih banyak bersenang-senang!** Keseluruhan gagasan buku ini terletak pada gagasan bahwa belajar bermain bola basket dapat memberikan pengalaman yang menyenangkan. Latihan jangan sampai membosankan. Semua latihan dapat disesuaikan untuk memenuhi tiga tujuan di atas: sangat aktif, sangat berhasil, sangat senang. Jika kita memberi siswa pengalaman positif kesempatan praktik dan merasakan keberhasilan, maka mereka akan lebih senang mempelajari permainan ini. Hal ini karena, alasan utama anak-anak ingin berpartisipasi penuh sejak awal adalah karena mereka ingin bersenang-senang.

Kegiatan di dalam buku "*50 Permainan Membangun Keterampilan Bola Basket*" difokuskan pada pembentukan keterampilan individu yang mengarah pada keberhasilan tim. Semua kegiatan di dalam buku ini umumnya dikelompokkan berdasarkan keterampilan-keterampilan dasar bola basket dan olahraga-olahraga tim:

- Pemanasan
- Olah bola
- Mengumpan
- Menembak
- Kegiatan-kegiatan berbagai keterampilan
- Taktik dan kerjasama tim

Dalam setiap kegiatan diuraikan informasi yang perlu Anda ketahui tentang cara melakukannya, yang meliputi unsur-unsur berikut ini:

- **Waktu.** Terdapat saran jumlah waktu untuk masing-masing kegiatan. Perlu dicatat bahwa kegiatan-kegiatan ini umumnya singkat dan dapat diulangi atau disesuaikan jika waktu dan keadaan memungkinkan.

- **Standar nasional.** Setiap kegiatan dapat membantu anak-anak untuk mendapatkan satu atau lebih standar nasional *Asosiasi Nasional Olahraga dan Pendidikan Jasmani* untuk pendidikan jasmani. Standar nasional tercantum di bawah ini sebagai rujukan untuk Anda:

1. Mendemonstrasikan kompetensi keterampilan dan pola gerak yang diperlukan untuk melakukan berbagai kegiatan jasmani
2. Mendemonstrasikan pemahaman konsep gerak, prinsip, strategi, dan taktik yang dilaksanakan dalam pembelajaran dan kinerja kegiatan jasmani
3. Berpartisipasi secara teratur dalam kegiatan jasmani
4. Mencapai taraf peningkatan kesehatan dari kegiatan jasmani dan mempertahankannya
5. Menunjukkan perilaku pribadi dan sosial yang penuh tanggung jawab yang mencerminkan rasa hormat terhadap diri sendiri dan orang lain dalam lingkup-lingkup kegiatan jasmani
6. Memahami kegiatan jasmani untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan/atau interaksi sosial

Dicetak ulang dari *Moving into the Future: National Standards for Physical Education*, edisi kedua, dengan izin dari *National Association for Sport and Physical Education (NASPE)*, 1900 Association Drive, Reston, VA 20191, USA.

- **Tingkat.** Setiap kegiatan dirancang tepat usia dan tepat perkembangan untuk tingkat yang bersangkutan. Meskipun kata *tingkat* di dalam buku ini mengacu kepada kelas taman kanak-kanak sampai kelas 6 sekolah dasar, kelompok usia di SD umumnya dibagi menjadi tiga tingkat perkembangan: kelas 2, 3-4, dan 5-6. Anda dapat menggunakan tingkat yang ditunjukkan sebagai panduan umum untuk tingkat-tingkat usia dan perkembangan. Tetapi, Anda bebas mengatur kegiatan agar sesuai dengan kebutuhan-kebutuhan khusus Anda.

- **Tujuan.** Setiap kegiatan dirancang dengan tujuan dan hasil khusus bidang bola basket. Renungkan tujuan yang disebutkan dan ingatlah pada saat memilih dan menerapkan suatu kegiatan.

- **Peralatan.** Berikutnya adalah jumlah dan jenis peralatan. Peralatan harus dirawat dengan baik dan dapat digunakan serta dipilih untuk disesuaikan dengan usia dan tingkat perkembangan siswa. Bila perlu, teliti terlebih dahulu peralatan dan ruang kegiatan sebelum memulai instruksi untuk memastikan keselamatan dan kelayakan fungsi peralatan. Yang lebih penting adalah setiap siswa harus mempunyai satu alat yang dapat digunakan bukan sekedar peralatan terbaik dan paling mutakhir. Biasanya, lebih baik membeli bola basket dalam

jumlah besar dengan harga murah daripada membeli beberapa bola basket bermutu tinggi, terutama untuk melatih siswa-siswa yang masih muda. Bola dapat disesuaikan dengan usia dan kebutuhan perkembangan. Permainannya yang disebutkan, seperti *poly spot* (lembaran karet sintetis berbentuk piringan bulat yang berfungsi sebagai penanda), hulahup (*hula hoop*/sinan) dan pancang kerucut, umumnya mudah diperoleh di berbagai toko. Pilihlah sesuai dengan kebutuhan anda.

Penyesuaian ukuran, jarak, dan ketinggian peralatan dianjurkan untuk memaksimalkan tingkat keberhasilan siswa. Perlu diingat bahwa kegiatan kelompok kecil atau individu hendaknya menjadi standar, karena itu diperlukan lebih banyak peralatan; idealnya, setiap siswa harus memiliki satu bola dan satu peralatan. Kegiatan seperti ini sering kali memerlukan jeda-jeda istirahat sebagai kesempatan untuk meningkatkan jenis dan frekuensi informasi, masukan kepada para siswa sewaktu pelatih sibuk di tempat lain; ini akan menghasilkan pembelajaran yang lebih mandiri. Kadang, kegiatan ini memerlukan pemutaran musik, yang dapat membuat anak-anak menjadi lebih asyik dan dapat membantu dalam mengelola kegiatan. Saya anjurkan agar Anda terlebih dahulu menyiapkan beragam rekaman dalam kaset maupun CD. Umumnya latihan-latihan ini tidak memerlukan banyak peralatan, tetapi pada kesempatan lain diperlukan bermacam-macam peralatan.

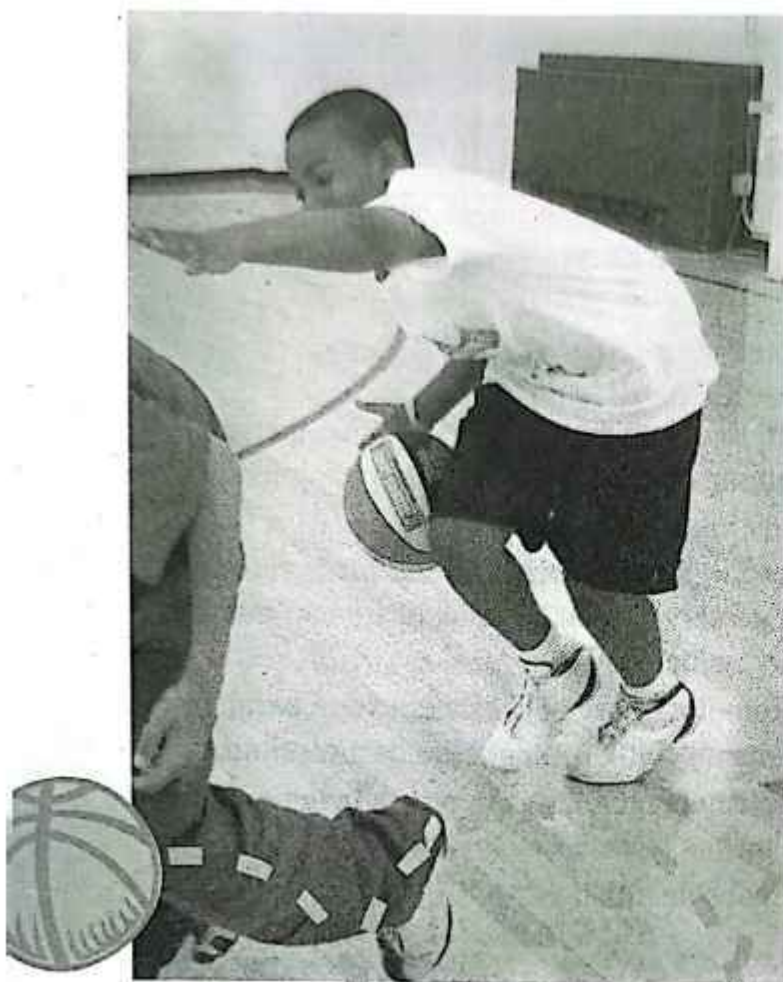
- **Deskripsi.** Instruksi secara bertahap diberikan untuk membantu Anda mengelola dan melakukan masing-masing kegiatan secara efisien dan jelas. Anak-anak mempunyai konsentrasi perhatian yang singkat sehingga dapat belajar optimal dalam kurun-kurun waktu yang singkat dan berselang. Oleh karena itu, berikan sedikit instruksi saja tetapi dengan sangat jelas dan segeralah memulai kegiatan. Jika diperlukan, beri tambahan informasi dan penjelasan sambil berkegiatan. Pengarahan yang singkat dapat menghindari instruksi yang panjang dan terlalu lama yang menyebabkan anak-anak tidak dapat mengingat dan mengikutinya.

- **Variasi.** Meskipun tingkat masing-masing kegiatan sudah ditentukan, tetapi hampir semua kegiatan dapat diubah untuk disesuaikan dengan tingkat usia. Saran penyesuaian sering disertakan di dalam kegiatan, tetapi saya menganjurkan Anda untuk melakukan perubahan lebih jauh agar sesuai dengan kebutuhan pengajaran Anda.

- **Tip pengajaran.** Keberhasilan kegiatan apa pun ditentukan oleh faktor utama dan terpenting yakni bahwa guru dan pelatih harus menjadi *manajer efektif bagi anak-anak dan kegiatan*. Tujuan pembelajaran akan gagal jika waktu terbuang sia-sia karena manajemennya buruk. Deskripsi langkah demi langkah dengan gaya ungkapan-ungkapan tertentu untuk membantu Anda mengelola secara lebih efektif. Ingatlah panduan manajemen umum berikut ini (tip pengajaran khusus mungkin juga dicantumkan pada setiap kegiatan):

- Siapkan tempat Anda melatih terlebih dahulu agar aman dan memperlancar alur pelajaran.
- Sambutlah anak-anak di depan pintu dengan salam singkat dan berlarilah masuk ke lapangan latihan.
- Gunakan gerakan untuk mengatur anak-anak, karena kita ketahui bahwa masalah muncul jika mereka berdiri saja tanpa melakukan apa-apa.
- Gunakan aba-aba mulai dan berhenti yang konsisten dan gunakan selalu aba-aba tersebut.
- Lakukan perubahan-perubahan dengan cepat (baik dalam hal memindahkan peralatan atau membentuk kelompok dan formasi), dalam waktu di bawah 30 detik.
- Saat memberikan instruksi kepada para siswa, selalu tekankan konsep *waktu* terlebih dahulu sebelum menyebut *apa* kegiatannya. Misal, Anda mengatakan, "Anak-anak, kalau saya mengatakan 'mulai!', larilah pelan-pelan ke arah tembok, ambil bola, lalu kembali ke tempatmu semula, dan mulailah mendribel. Mulai!" Instruksi runtut ini memastikan para siswa mendengar semua instruksi.
- Berikan instruksi secukupnya saja untuk memulai kegiatan dan beri tambahan instruksi sambil melakukan latihan.

Sekarang Anda siap untuk memulai semua kegiatan. Semoga berhasil dan yang penting . . . bersenang-senanglah!



PEMANASAN

Waktu pelajaran terbatas, jadi jangan membuang-buang waktu dengan menyuruh anak-anak berlari keliling hanya untuk pemanasan. Memang, mereka akan panas dengan berlari keliling lapangan—tetapi seharusnya mereka mendapatkan lebih dari itu. Waktu pemanasan juga dapat digunakan untuk mengembangkan keterampilan dan kebiasaan bekerja yang baik. Kegiatan-kegiatan yang disajikan dalam buku ini memberikan suatu cara pemanasan yang mampu menarik minat para siswa, sambil memberikan kesempatan-kesempatan latihan tambahan. Semua kegiatan ini meliputi keterampilan-keterampilan olah tubuh dan kontrol bola dari permainan bola basket. Pastikan Anda mengikuti pemanasan singkat dengan peregangan otot, tendon, dan ligamen. Selingi kegiatan pemanasan ini dengan peregangan tubuh bagian atas dan bawah yang telah biasa dilakukan.

Waktu	Standar Nasional	Kelas
2-3 menit	1, 5	2 dan 3-6 dengan variasi gerak

TUJUAN

1. Pemanasan otot-otot besar, tendon, dan ligamen serta mempersiapkan tubuh untuk latihan kelenturan atau kegiatan-kegiatan yang lebih berat berikutnya
2. mempraktikkan gerak motorik kasar sederhana yang menggunakan otot besar, latihan-latihan gerak yang mudah dilakukan, dan memberi kesempatan anak-anak merasa berhasil
3. mempraktikkan gerak lokomotor khusus bola basket serta perubahan arah dan kecepatan untuk membentuk ketangkasan dan keseimbangan
4. mempelajari konsep ruang dan bergerak secara penuh tanggung jawab dalam ruang masing-masing
5. Mendengarkan dan merespons instruksi

PERALATAN

Tidak ada

DESKRIPSI

Dalam kegiatan ini para siswa akan berlatih berbagai gerak dan keterampilan sesuai aba-aba dari Anda. Permainan Bergerak dan Berhenti adalah cara terbaik untuk masuk ke lapangan latihan dan untuk mengatur pola latihan dengan menggunakan kegiatan untuk mengatur anak-anak.

1. Temui anak-anak di depan pintu dan katakan, "Kalau kalian mendengar suara peluit, berhenti dan tempelkan kedua tangan di kedua lutut, pandangan mengarah ke saya, perut menghadap ke saya, dan mulut ditutup." Contohkan posisi yang Anda perintahkan dengan melakukan *jump stop* dua kaki, dengan kedua tangan memegang lutut kaki, kemudian satu tangan seolah mengunci menutup mulut sebentar. Instruksikan kepada para siswa untuk mempraktikkan gerak ini di tempat sebanyak dua kali. (Anda juga dapat mulai menggunakan perintah "Berhenti!" sebagai aba-aba.) Kemudian instruksikan, "Kalau saya katakan, 'Lari,' kalian harus masuk ke ruangan olahraga dengan berlari kecil. Lari!"

2. Saat anak-anak mulai berlari masuk ke ruangan olahraga, ingatkan mereka untuk terus berlari kecil mengelilingi seluruh ruangan olahraga, sambil sering mengubah arah lari. Setelah semua siswa masuk, berikan aba-aba berhenti dan beri contoh posisi berhenti. Amati semua sisi ruangan olahraga, beri semangat kepada siswa yang melakukan instruksi dengan benar dan cepat.
3. Sekarang, ketika anak-anak mendengarkan, katakan, "Kita akan latihan berbagai gerak dan keterampilan bola basket pada pemanasan hari ini. Jangan lupa berhenti jika saya beri aba-aba, lalu saya akan berikan instruksi gerak lain yang harus kalian lakukan. Kalau saya katakan 'Mulai', mulailah meloncat-loncat di tempat di sekitar ruangan. Ingat, hati-hati dan seringlah mengubah arah. Mulai!" Berjalanlah ke sekeliling ruangan olahraga sambil memerhatikan beberapa siswa, berikan semangat dan tanggapan.
4. Ulangi prosedur ini: (a) berhenti, (b) amati, (c) beri semangat, dan (d) beri contoh keterampilan atau gerak yang berbeda yang ingin Anda latih bersama para siswa, dan (e) katakan, "Mulai!" Anda dapat mengajarkan keterampilan-keterampilan berikut ini untuk siswa kelas 2 SD:

Berjalan

Meloncat di tempat

Mencongklang

Bergeser ke samping

Lari *sprint* (cepat)

Berjingkat satu kaki

Berjingkat dua kaki

Melompat lebar ke depan

Berhenti dan *pivot* (berputar dengan satu kaki sebagai poros)

Siswa-siswa kelas 3-6 dapat berlatih keterampilan-keterampilan dan gerak tingkat lanjut dalam kombinasi seperti di bawah ini:

Lari kecil di tempat

Jump stop diikuti dengan perubahan arah atau *pivot*

Jump shot kemudian kembali sambil lari-lari kecil

Bergeser ke samping; *jump stop*; dan melakukan gerak bola basket seperti menembak, mengumpan, atau mendribel.

Kreatiflah dalam mengombinasikan berbagai gerak menjadi pola gerak yang lebih kompleks yang semakin menyerupai permainan bola basket. Setelah

anak-anak selesai mempraktikkan keterampilan tersebut dan memerlukan perubahan (sekitar 10 sampai 30 detik), hentikan mereka dan perkenalkan gerak baru.

TIP PENGAJARAN

- Aturan umum dalam memberi instruksi adalah menekankan konsep *waktu* terlebih dahulu sebelum menyebut *apa* kegiatannya. Misal, "Kalau saya katakan 'Mulai', mulailah melompat di tempat di sekitar ruangan." Instruksi runtut ini memastikan para siswa mendengarkan semua instruksi Anda dengan jelas sebelum memulai kegiatan.
- Berikan instruksi dalam kalimat-kalimat pendek. Anak-anak masih mempunyai rentang konsentrasi yang pendek, sehingga lebih baik Anda memberikan instruksi pendek dan mintalah mereka mulai melakukan kegiatan. Kemudian amati tindakan mereka untuk mengetahui apakah mereka paham dan buatlah penyesuaian-penyesuaian yang diperlukan.
- Beri banyak contoh dan sedikit bicara saat memberikan instruksi.
- Tekankan pentingnya menggunakan seluruh ruangan olahraga, banyak tempat yang dapat digunakan, untuk mengubah arah, mengolah gerakan badan, dan selalu berhati-hati. Lari keliling dapat mengurangi semangat karena kegiatan ini menahan kreativitas anak-anak dan kebutuhan mereka untuk menilai dan merespons keadaan yang selalu berubah.
- Pastikan anak-anak memahami aba-aba yang digunakan dan gunakan aba-aba secara konsisten selama kegiatan.



Waktu	Standar Nasional	Kelas
2-4 menit (setiap anggota pasangan mempunyai kesempatan yang sama untuk melakukan kegiatan semua peran)	1, 5, 6	5-6

TUJUAN

1. Pemanasan otot besar, tendon, dan ligamen serta mempersiapkan tubuh untuk latihan kelenturan atau kegiatan-kegiatan yang lebih berat berikutnya
2. Menggunakan beragam gerak lokomotor untuk mempraktikkan ketangkasan dan keseimbangan khusus untuk permainan bola basket
3. Bekerja sama dengan siswa lain untuk melakukan peran dan berganti peran selama kegiatan
4. Mempelajari konsep bertahan sederhana tentang menjaga jarak dengan pemain bertahan
5. Mempelajari tingkat-tingkat kompetisi yang sesuai, permainan yang *fair*, dan kerja sama

PERALATAN

Tidak ada

DESKRIPSI

1. Pasang-pasangkan para siswa menurut ukuran dan kemampuannya, tentukan dalam tiap pasangan yang ditunjuk sebagai rekan 1 dan rekan 2. Mintalah setiap pasangan menyebar ke seluruh ruangan.
2. Jelaskan, "Kalau saya katakan, 'Mulai', rekan 1 harus melakukan gerak atau keterampilan yang saya instruksikan. Rekan 2 harus melakukan gerak yang sama, sambil tetap menjaga jarak dari rekan 1. Saat kalian mendengar suara peluit, semuanya harus berhenti dengan *jump stop* dua kaki. Kemudian rekan 2 harus mencoba meraih dan menyentuh rekan 1. Setiap rekan 2 berhasil menyentuh temannya dia mendapat satu angka; kalau rekan 2 tidak dapat menyentuh rekan 1, maka rekan 1 mendapat satu angka." Rekan 1 mempraktikkan berbagai gerakan dinamis seperti menghindar (*dodging*), zig-zag (gerak memotong), dan mengelak (*evading*). Rekan 2 mempraktikkan

keterampilan-keterampilan yang sama sambil mempertahankan jarak bertahan yang tepat (sepanjang satu lengan) terhadap rekannya.

3. Mintalah semua pasangan berdiri berdekatan satu sama lain. Instruksikan sebuah keterampilan atau gerak (jalan, lari kecil, lari, loncat, meluncur, melompat, berjingkat, menghindar, zig-zag, mengelak, dan seterusnya), beri contoh setiap gerakan, dan beri aba-aba, "Mulai!" Rekan 1 mulai bergerak dan mencoba menjauh dari rekannya; rekan 2 melakukan gerakan yang sama dan mencoba menjaga jarak terhadap rekan 1. Beri aba-aba berhenti dan lihat siapa yang mendapat angka dan catatlah skornya.
4. Mintalah setiap pasangan bertukar peran dan mengulangi kegiatan sampai masing-masing rekan dalam pasangan melakukan gerak dalam jumlah yang sama.



TIP PENGAJARAN

- Semua pasangan saling berdekatan saat permainan dimulai.
- Ingatkan para siswa, begitu mendengar suara peluit, semua pemain harus berhenti dengan *jump stop* dua kaki dan tidak boleh menggerakkan kakinya waktu mencoba menepuk rekannya.
- Ingatkan para siswa untuk hati-hati bergerak di sekitar ruangan dan menghindari pasangan-pasangan lainnya.
- Pemain pemenang harus melakukan "high five" (toss tangan) dengan rekan pasangannya masing-masing saat permainan berakhir.



Waktu	Standar Nasional	Kelas
3-5 menit (setiap anggota pasangan mempunyai kesempatan yang sama untuk melakukan kegiatan semua peran)	1, 5, 7	3-6

TUJUAN

1. Pemanasan otot besar, tendon, dan ligamen serta mempersiapkan tubuh untuk latihan kelenturan atau kegiatan-kegiatan yang lebih berat berikutnya
2. Bekerja sama dengan siswa lain
3. Menggunakan beragam gerak lokomotor khusus bola basket untuk mempraktikkan ketangkasan dan keseimbangan
4. Mempelajari konsep bertahan sederhana tentang memandang keseluruhan lapangan, memperhitungkan dan merespons situasi yang selalu berubah, dan menyusun serta melaksanakan rencana penyerangan

PERALATAN

Tidak ada

DESKRIPSI

1. Pasang-pasangkan para siswa menurut ukuran dan kemampuannya, tentukan dalam tiap pasangan siapa yang disebut rekan 1 dan rekan 2.
2. Mintalah semua rekan 1 (sebagai detektif) berjalan ke tengah-tengah lapangan, melihat ke tengah, dan menutup matanya. Rekan 2 (buronan) "melarikan diri" dengan bergerak ke seluruh penjuru ruangan dengan gerak lokomotor yang Anda instruksikan dan mencoba untuk menghindari rekan pasangannya.
3. Dengan aba-aba—"Detektif, tangkap buronanmu!"—detektif membuka matanya dan kemudian harus mencari dan mengejar rekannya untuk ditangkap.
4. Mintalah setiap pasangan bertukar peran dan mengulangi kegiatan sampai masing-masing rekan dalam pasangan melakukan gerak dalam jumlah yang sama. Pilihlah gerak lokomotor yang berbeda-beda.

TIP PENGAJARAN

Ingatkan siswa-siswa untuk berhati-hati saat bergerak ke seluruh penjuru ruangan dan menghindari pasangan-pasangan lainnya.



Waktu	Standar Nasional	Kelas
2-3 menit (cukup untuk mengulangi beberapa kali)	1, 5, 6	5-6

TUJUAN

1. Pemanasan otot besar, tendon, dan ligamen serta mempersiapkan tubuh untuk latihan kelenturan atau kegiatan-kegiatan yang lebih berat berikutnya
2. Mempraktikkan keterampilan mendribel dalam situasi yang menyerupai permainan bola basket
3. Mengenal keadaan yang mendesak dan kompetisi ringan

PERALATAN

Satu bola untuk setiap siswa

DESKRIPSI

Permainan ini berjalan sangat cepat karena semua pemainnya "jadi".

1. Mintalah semua pemain bergerak di separuh lapangan, mendribel sambil mencoba menepuk pemain-pemain lain dan menghindari agar tidak ditepuk. Pemain yang berhasil ditepuk harus keluar dan pindah ke luar dari separuh lapangan dan mendribel mengelilingi setengah lapangan dengan menggunakan tangan "kidal". Yang terakhir bertahan di dalam lapangan permainan adalah pemenangnya.
2. Jika dua pemain saling tertangkap pada saat yang bersamaan, kedua pemainnya harus keluar. Jika seorang pemain kehilangan kontrol bola atau keluar garis, dia harus keluar.
3. Untuk memperpanjang permainan dan membuat semua pemain aktif dan tertarik, Anda dapat "mendaur ulang" pemain-pemain yang sudah tertepuk.
 - Pemain boleh masuk kembali ke permainan setelah menyelesaikan satu putaran mendribel bola mengelilingi lapangan.
 - Pemain pindah ke separuh lapangan satunya dan mulai bermain di sana. (Jika kena tepukan di sana, mereka boleh kembali ke separuh lapangan sebelumnya dan melanjutkan permainan.)

- Pemain boleh kembali ke permainan setelah mencetak tiga angka lemparan bebas (*free throw*).

VARIASI

Anda bisa memperbolehkan siswa melakukan posisi "aman", seperti jongkok sewaktu mendribel, memutar bola ke pinggang, atau gerak lainnya yang dapat mereka latih. Pemain yang terancam tertepuk dapat bertahan pada posisi aman seperti itu maksimal selama 5 detik.





Waktu	Standar Nasional	Kelas
4-6 menit	1, 2, 5	2-5

TUJUAN

1. Mendribel melewati penghalang
2. Belajar melindungi bola dari pemain bertahan
3. Belajar mencuri bola dari pemain penyerang tanpa melakukan pelanggaran

PERALATAN

Satu bola untuk separuh jumlah siswa, satu *poly spot* (atau hulahup) untuk separuh jumlah siswa lainnya.

DESKRIPSI

1. Sebarlah *poly spot* ke seluruh ruang terbuka. Bagi kelas menjadi dua tim. Semua pemain tim 1 masing-masing berdiri dengan kedua kaki di atas *poly spot*.
2. Pemain-pemain tim 2 bergerak ke semua ruang sambil mendribel mengitari *poly spot* tanpa menabrak pemain tim 1 yang berdiri di atasnya dan tidak bertabrakan dengan sesama pemain tim 2.
3. Jika pemain berhasil mendribel melewati semua *poly spot*, teriakkan "kebakaran!" yang berarti pemain tim 1 boleh mencoba menjauhkan bola dengan menepis bola dari pendribel (tim 2). Instruksikan tim 1 untuk menggunakan tangannya saja, kaki tetap berdiri di atas *poly spot*, dan menepis bola bukan pendribelnya (menyentuh pendribel berarti pelanggaran). Instruksikan tim 2 untuk menggunakan gerak dribel yang benar dan melindungi bola (berganti tangan, arah, atau kecepatan, dan sebagainya) sewaktu mereka bergerak di dalam area permainan.
4. Jika dilanggar, pendribel bola dapat melanjutkan permainan tanpa diganggu. Jika pendribel kehilangan bola, dia diperbolehkan mengambil bola tersebut dan melanjutkan mendribel, atau sebagai variasinya, bergerak ke garis pinggir lapangan dan melakukan keterampilan yang ditentukan pelatih lalu kembali ke permainan.
5. Bermainlah selama 20 sampai 30 detik, kemudian mintalah para pemain untuk berganti peran. Pendribel harus berusaha mempertahankan penguasaan bolanya selama waktu yang telah ditentukan.

VARIASI

Jika keterampilan pemain semakin baik, geser semua *poly spot* tempat berdiri menjadi lebih berdekatan untuk mengurangi ruang dribel.

Penulis: Joshua Guthrie; dikutip dengan izin dari PE Central (www.pecentral.org), situs web pertama untuk para guru pendidikan jasmani.

Waktu	Standar Nasional	Kelas
3-5 menit	1, 2, 5	4-6

TUJUAN

1. Mempraktikkan gerak dribel sambil memeriksa sekitar
2. Melatih kewaspadaan terhadap lingkungan sekitar
3. Bertanding sebagai tim sambil berusaha mencapai satu tujuan bersama

PERALATAN

Satu bola setiap anak; 10-15 pancang kerucut atau botol air mineral

DESKRIPSI

1. Pada masing-masing separuh lapangan basket, letakkan pancang-pancang kerucut dengan jumlah yang sama dengan posisi berdiri. Bagi para pemain menjadi dua tim.
2. Saat Anda memberi aba-aba, para pemain tim 1 mendribel bola, sementara tangan kidalnya merobohkan kerucut-kerucut sebanyak mungkin. Jika pemain kehilangan kontrol bola, dia harus mengembalikan kerucut ke posisi berdiri sebelum mengambil dan mendribel bola lagi.
3. Pemain-pemain tim 2 mendribel, sementara tangan kidalnya mengembalikan kerucut-kerucut ke posisi berdiri. Jika pemain kehilangan kontrol bola, maka dia harus merobohkan lagi kerucutnya sebelum mengambil dan mendribel bola lagi.
4. Setelah 30 detik, beri aba-aba berhenti. Berikan satu angka kepada tim 2 untuk masing-masing kerucut yang masih berdiri. Kedua tim berganti posisi dan bermain lagi. Ingatlah untuk memberikan giliran yang sama kepada masing-masing tim.

Penulis: John Pinder; dikutip dengan izin dari PE Central (www.pecentral.org), situs web pertama untuk para guru pendidikan jasmani.



Waktu	Standar Nasional	Kelas
5-7 menit	1, 2, 3	3-6

TUJUAN

1. Pemanasan otot besar, tendon, dan ligamen serta mempersiapkan tubuh untuk latihan kelenturan atau kegiatan-kegiatan yang lebih berat berikutnya
2. Mempraktikkan berbagai gerak permainan basket
3. Mempraktikkan keterampilan-keterampilan kontrol dan olah bola dengan langkah cepat
4. Merasakan keberhasilan dan mencoba tantangan tingkat-tingkat keterampilan saat ini

PERALATAN

Satu bola sesuai usia dan ukuran untuk masing-masing anak

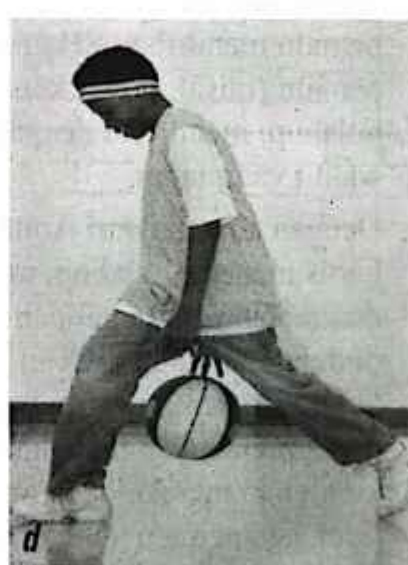
DESKRIPSI

1. Katakan kepada para siswa, "Ambil bola, cari tempat, dan mulai gerakkan bola mengelilingi pinggang berlawanan arah jarum jam seperti ini." Peragakan cara menggerakkan bola. Setelah para siswa melakukan 5 sampai 10 detik atau beberapa putaran katakan, "Ganti arah," dan beri contoh menggerakkan bola searah jarum jam. Beri aba-aba untuk berhenti (dengan peluit atau aba-aba "Berhenti!"). Beri contoh dan katakan kepada mereka, "Saat berhenti, letakkan bola di lantai lalu melangkah mundur." Siswa kelas lima ke atas boleh membawa bola dengan satu tangan dan tidak perlu meletakkan bola di lantai.
2. Sekarang katakan, "Lihat gerakan saya terus ke mana pun saya pergi di dalam ruangan olahraga ini. Kalau saya katakan, 'Mulai', ambillah bola dan gerakkan melawan arah jarum jam mengelilingi lututmu seperti ini. Mulai!" Setelah 5 sampai 10 detik atau beberapa putaran, katakan, "Ganti arah", dan peragakan cara menggerakkan bola searah jarum jam.
3. Mintalah para siswa melakukan kegiatan-kegiatan berikut ini secara runtut, beri contoh dan aba-aba:
 - a. Gerakkan bola mengelilingi kepala searah dan berlawanan arah jarum jam (lihat foto *a* di halaman 21).

- b. Gerakkan bola mengelilingi lutut, pinggang, dan kepala, dari bawah ke atas atau sebaliknya (lihat foto *b* di halaman 21).
- c. Gerakkan bola mengelilingi lutut kiri (searah dan berlawanan arah jarum jam). Pindah ke lutut kanan.
- d. Gerakkan bola mengelilingi kedua lutut dengan pola angka delapan searah dan berlawanan arah jarum jam (lihat foto *c* di halaman 21).
- e. Posisikan kaki ke depan dan ke belakang. Gerakkan bola melewati kaki dan kemudian ganti posisi kaki dan gerakkan bola melewati kaki lagi dengan arah kebalikan (kepala tetap tegak ke depan).
- f. Gerakkan bola di antara kaki sambil berjalan ke depan (kepala tegak ke depan). Ulangi sambil berlari ke depan.
- g. Dribel bola melalui kaki saat keduanya berganti posisi. (Ini saatnya Anda dapat mengurangi kecepatan latihan).
- h. Dribel melalui kaki sambil berjalan (lihat foto *d* pada halaman 21).
- i. Berdiri dengan kaki terbuka lebar. Dribel dengan pola angka delapan mengelilingi kedua kaki (searah dan berlawanan arah jarum jam).
- j. Berdiri dengan kaki terbuka lebar. Tepuk dan tangkap bola dengan kedua tangan melalui kedua kaki, dari depan ke belakang. (Kecepatan latihan bisa dipercepat.)
- k. Berdiri dengan kaki terbuka lebar. Lempar dan tangkap di sela kedua kaki dengan satu tangan berada di depan dan yang lain di belakang, lakukan pergantian posisi tangan.
- l. Berdiri dengan kaki terbuka lebar. Praktikkan dribel laba-laba: Dribel di antara kaki dengan mendribel bola dua kali di depan dan diikuti dua tepukan di belakang.

TIP PENGAJARAN

- Instruksikan kepada siswa-siswa untuk melihat Anda bergerak ke seluruh penjuru ruangan olahraga.
- Mulailah dengan kegiatan paling sederhana dan naikkan ke tingkat yang lebih sulit. Lakukan gerak cepat (5 sampai 15 detik) dalam kegiatan-kegiatan sederhana untuk menghindari kebosanan. Kurangi kecepatan (15 sampai 25 detik) jika kegiatan menjadi semakin menantang. Kemudian bergerak cepat lagi dengan kegiatan-kegiatan yang paling menantang untuk menghindari frustrasi berkepanjangan dan kegagalan.
- Tekankan keseimbangan yang baik, mata memandang ke depan bukan ke bola, menggerakkan bola searah dan berlawanan arah jarum jam, dan menggunakan kedua tangan secara seimbang.





Waktu	Standar Nasional	Kelas
5-6 menit	1, 2, 5, 6	6

TUJUAN

1. Pemanasan melalui kegiatan yang menyenangkan, menarik, dan berbasis keterampilan
2. Belajar melihat seluruh penjuru lapangan, mengantisipasi, dan merespons gerak pemain-pemain lain
3. Fokus pada berbagai keterampilan dribel

PERALATAN

Bola dan hulahup (sebagai pulau) untuk setiap pemain, CD musik atau kaset dengan interval acak, mesin pemutar CD atau kaset (jika Anda tidak dapat memutar musik, Anda dapat melakukan kegiatan ini dengan menggunakan aba-aba ucapan dan peluit alih-alih memutar dan menghentikan musik)

DESKRIPSI

1. Kegiatan ini mirip dengan permainan "kursi musik". Instruksikan setiap pemain meletakkan hulahup di lantai (hulahup-hulahup harus disebar ke seluruh penjuru ruangan) dan mulai mendribel di dalam hulahup. Putar musik.
2. Ambil satu hulahup atau lebih (seperti permainan kursi musik) saat pemain mendribel. Sebutkan gerak dribel yang harus dilakukan para pemain (misal, dribel kontrol, dribel cepat, mendribel keluar masuk hulahup, mendribel dengan tangan "kidal"). Ubah jenis dribel pada waktu yang tepat.
3. Dengan aba-aba dari Anda atau saat musik berhenti, semua pemain harus mencari hulahup, menginjakkan satu kaki di dalam hulahup, dan melakukan tantangan dribel (contoh, dribel dengan tangan "kidal" di dalam hulahup dengan satu kaki di dalam dan satu kaki lagi di luar hulahup). Pemain yang tidak berhasil menginjak ke dalam hulahup harus melakukan tantangan dribel berikutnya saat musik berhenti, dan kemudian mereka dapat mengikuti kegiatan lagi. (Dengan cara ini, tidak ada pemain yang dikeluarkan dan yang tidak kebagian hulahup, tetap mempunyai kesempatan bermain dan tidak dianggap sebagai pecundang.)

4. Saat musik dimulai atau aba-aba diberikan, mendribel di sekitar hulahup dimulai lagi.

VARIASI

- Anda dapat menginstruksikan siswa-siswa yang lebih besar dan lebih terampil (kelas lima dan enam) untuk mencoba menepis bola lawan, untuk menambah tingkat kesulitan para pendribel bola.
- Dribel dua-bola adalah cara yang sangat baik untuk menantang kemampuan pemain-pemain tingkat lanjut. Instruksikan para pemain untuk menggunakan gerak secara acak (berganti tangan, *crossover*, *pivot* mundur, zig-zag) saat mereka bergerak di dalam sela-sela hulahup. Instruksikan gerak secara acak, atau biarkan mereka yang memilih geraknya sendiri. Variasi keterampilan-keterampilan ini melatih pengambilan keputusan saat bermain, mengingat para pemain harus mengantisipasi perubahan-perubahan yang selalu terjadi di sekitarnya.

TIP PENGAJARAN

Ingatkan para pemain untuk selalu menghadap ke depan, tidak melihat bola dan terus-menerus membaca posisi pemain-pemain lain di lapangan dan mengambil keputusan yang cepat dan strategis saat bermain.



BALL HANDLING (KONTROL DAN OLAH BOLA)

Terbiasa dengan perasaan dan pengolahan bola basket mungkin merupakan hal paling mendasar dari semua keterampilan dalam bola basket. Hal ini dapat dipenuhi dengan memperbanyak menyentuh bola dalam berbagai situasi dan kegiatan. Mampu mengontrol bola sambil "memeriksa sekitar" adalah keterampilan yang terpenting, seperti halnya mengontrol bola menggunakan tangan kidal. Sesungguhnya mengontrol bola tidak hanya terbatas pada satu tangan saja melainkan melibatkan seluruh tubuh. Beragam keterampilan kontrol dan olah bola dibutuhkan karena bola basket adalah olahraga yang bersifat sangat dinamis, dan selalu berubah. Perubahan keterampilan tergantung pada unsur-unsur tertentu, seperti posisi bola terhadap posisi badan, terhadap tim dan lawan, serta terhadap posisi pemain itu sendiri di lapangan. Memainkan bola dalam posisi diam, kemudian menambah gerak, dan berlanjut berinteraksi dengan pemain lain merupakan perkembangan yang penting untuk membantu mempelajari keterampilan-keterampilan gerak yang selalu berubah ini. Permainan-permainan berikut ini akan membuat kontrol dan olah bola terasa menyenangkan dan mendukung keberhasilan.

9 Empat Macam Dribel

Waktu	Standar Nasional	Kelas
5-7 menit	1, 2, 3, 4	5-6

TUJUAN

1. Meningkatkan kebugaran jantung dan paru-paru serta meningkatkan keterampilan
2. Mempelajari dan mempraktikkan empat keterampilan dribel dasar: dribel kontrol, dribel kuat, dribel cepat, dan dribel mundur
3. Mengembangkan kemampuan untuk mengubah teknik dribel secara cepat

PERALATAN

Satu bola setiap siswa

DESKRIPSI

1. Katakan kepada para siswa, "Ambil bola, letakkan kaki kanan di garis tepi lapangan dan kaki kiri di dalam lapangan, mulailah mendribel. Kalau saya meniup peluit atau memberi aba-aba, 'Berhenti!' letakkan bola di lantai dan melangkah mundur." Siswa-siswa yang lebih besar boleh memegang bola dengan satu tangan. Setelah semua siswa berada di sepanjang garis tepi dan telah mendribel selama sekitar 10 detik, tiup peluit atau beri aba-aba, "Berhenti!" Jelaskan kepada para siswa, mereka akan diajak berlatih empat macam dribel dasar dan instruksikan kepada mereka untuk mempraktikkannya bersama Anda.
2. Jelaskan dan peragakan dribel kontrol (*control dribble*) (lihat foto *a* di halaman 28). Beri contoh posisi atletik (lutut sedikit ditekuk, kedua kaki dibuka selebar bahu) dan menghadap menyamping. Dribel dengan cepat setinggi lutut dan ke samping lutut belakang, kepala tegak dan mata tetap menghadap ke depan. Instruksikan para siswa untuk mempertahankan posisi "bola-aku-kamu" dengan pemain bertahan, yaitu, pendribel bola harus selalu menempatkan dirinya di antara bola dan pemain bertahan. Katakan, "Saat saya beri aba-aba, 'kontrol,' mulailah mengontrol bola dengan tangan kanan. Saat saya beri aba-aba, 'Ganti,' balikhlah arah hadapmu dan lakukan dribel dengan tangan kiri." Dengan aba-aba Anda, semua siswa mempraktikkan dribel kontrol selama sekitar 15 detik untuk masing-masing tangan.
3. Jelaskan dan peragakan dribel kuat (*power dribble*) (lihat foto *b* pada halaman 28). Ini sama seperti dribel kontrol, tetapi pendribel berlari-lari kecil di atas lapangan atau melakukan gerak bergeser menyamping.

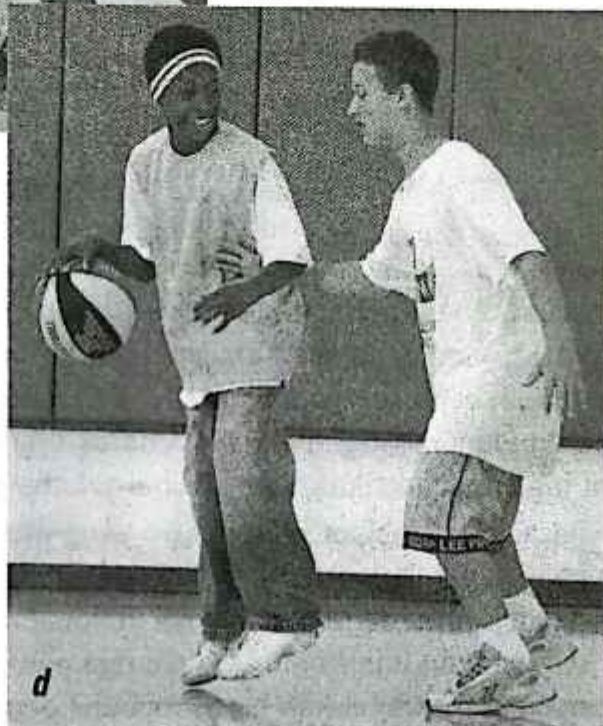
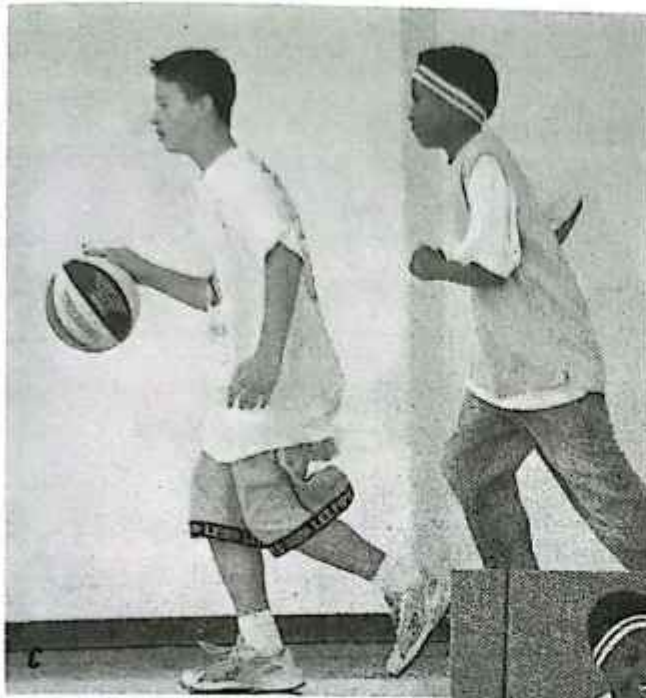
Tekankan posisi bola-aku-kamu. Instruksikan, "Ikuti aba-aba saya sambil kalian mendribel melintas lapangan. Saya akan instruksikan dribel kontrol atau dribel kuat dan kalian lakukan gerak dribelnya." Mintalah siswa-siswa mendribel bola di sepanjang garis lapangan dari ujung satu ke ujung lainnya sambil melakukan dribel secara bergantian antara dribel kontrol dan dribel kuat, beri aba-aba lisan agar mereka mengganti jenis dribel secara acak setiap 2 sampai 5 detik. Gunakan tangan kanan untuk mendribel dari sisi lapangan ke sisi lainnya, kemudian kembali dengan menggunakan tangan kiri. Lanjutkan instruksi pergantian dribel kontrol dan dribel kuat sampai setiap siswa kembali ke garis tepi semula.

4. Jelaskan dan peragakan dribel cepat (*speed dribble*), yang digunakan dalam situasi permainan serangan balik cepat (*fast-break*) yakni saat pemain bertahan berada di belakang. Lakukan lari *sprint* melintas lapangan sambil mendribel bola cukup tinggi dan jauh di depan badan, pertahankan posisi bola-aku-kamu dengan pemain bertahan yang ada di belakang (lihat foto *c* di halaman 29). Jelaskan dan peragakan pergantian dribel cepat ke dribel kontrol: Jatuhkan kedua kaki ke depan dan dribel kembali bola dengan dribel kontrol. Pergantian ini dilakukan dengan melakukan *jump-stop* dua kaki sambil melakukan dribel di belakang lutut seperti pada dribel kontrol. Pergantian dari dribel cepat ke dribel kontrol dilakukan saat pemain bertahan memotong serangan cepat dan pemegang bola harus membangun lagi posisi bola-aku-kamu dengan pemain bertahan. Menjatuhkan kedua kaki ke depan lebih disukai daripada mengambil beberapa langkah untuk melakukan pergantian dari dribel cepat ke dribel kontrol karena cara ini dapat mempercepat pergantian dribel.
5. Instruksikan, "Dengarkan aba-aba saya saat kita bergerak melintas lapangan lagi untuk mempraktikkan dribel kontrol, dribel kuat (lihat foto *d* di halaman 29), dan sekarang dribel cepat." Beri aba-aba kepada para siswa untuk melakukan gerak dribel kontrol, kemudian lanjutkan dengan dribel kuat, lalu dribel kontrol lagi, kemudian lari *sprint* dengan dribel cepat. Lanjutkan variasi kombinasi tiga jenis dribel ini selama 30 sampai 60 detik melintas lapangan dengan tangan kanan dan kembali ke tempat semula dengan dribel tangan kiri.
6. Jelaskan dan peragakan dribel mundur (*backup dribble*). Lakukan dribel ini seperti dribel kuat, tetapi dengan bergerak mundur menjauhi pemain bertahan, sambil mempertahankan posisi bola-aku-kamu.
7. Sekarang semua siswa telah mengenal empat macam dribel, gunakan keempat dribel tersebut secara berangka disesuaikan dengan kemampuan masing-masing kelas. Anda dapat menginstruksikan dribel cepat kapan saja, tetapi harus diikuti dengan dribel kontrol. Selain itu, lakukan dribel melintas lapangan dengan menggunakan tangan kanan dan kembali dengan menggunakan tangan kiri.

VARIASI

- Jika para siswa tumbuh lebih besar atau semakin mahir, berikan instruksi dengan jeda lebih pendek di antara aba-aba gerak dan berikan lebih banyak keterampilan yang lebih menantang.
- Tambahkan aba-aba "ganti" saat melintas di tengah-tengah lapangan dan instruksikan para siswa untuk berganti tangan dengan keterampilan berganti arah dribel seperti mendribel melalui kedua kaki.





TIP PENGAJARAN

- Tekankan kepada para siswa untuk fokus melakukan keterampilan ini dengan cepat dan benar.
- Berikan lebih banyak waktu kepada siswa-siswa yang lebih muda untuk melakukan keterampilan ini sebelum melakukan instruksi gerak berikutnya.
- Pengenalan ini menghasilkan kegiatan pemanasan yang sangat bagus atau latihan keterampilan serta rutinitas latihan keterampilan-kebugaran.

Dikutip dengan izin dari Don Meyer, *Northern State University*.

10 Tariian Dribel

Waktu	Standar Nasional	Kelas
5, 10 menit untuk masing-masing tiga pelajaran	1, 2, 5	4-5

TUJUAN

1. Mengembangkan keterampilan-keterampilan mendribel
2. Bekerja sama dengan rekan
3. Mengembangkan keterampilan berpikir kreatif dan kritis
4. Melakukan beberapa keterampilan dalam satu rangkaian

PERALATAN

Satu bola, kertas, pensil, dan daftar cek kreativitas untuk setiap siswa (p siswa juga akan membuat daftar untuk menilai hasil latihannya sendiri).

DESKRIPSI

Ini merupakan permainan bola basket populer dan menghibur yang meliputi menciptakan serangkaian gerak dribel sekaligus—seperti sebuah tariian. Di beberapa negara, “tariian” ini begitu menghibur sehingga banyak penonton yang datang tidak hanya untuk melihat pertandingannya saja tetapi juga menyaksikan tariian dribel selama pertandingan bola basket.

1. Pasang-pasangkan siswa-siswa yang memiliki kemampuan dribel yang sama dan instruksikan mereka untuk menciptakan gerak dribel pendek rutin dengan rekannya. Tekankan kepada mereka untuk kreatif dan penuh kerja sama. Dengan menggunakan kertas dan pensil, masing-masing rekan harus menulis gerak-gerak kreasinya menjadi serangkaian gerak dalam daftar cek mereka. Kemudian mereka harus menunjukkan daftarnya kepada guru atau penonton kemudian mempertunjukkan kreasinya.
2. Tunjukkan secara singkat beberapa poin pemecahan masalah untuk kegiatan ini, meliputi hal-hal berikut ini, tetapi masih bisa dikembangkan:
 - Gunakan tiga keterampilan atau lebih (bagian gerak dribel *harus* menggunakan setidaknya tiga macam keterampilan).
 - Gunakan kedua tangan secara seimbang.

- Gunakan delapan hitungan (atau ketukan) untuk setiap keterampilan.
 - Sertakan dribel di tempat (sebagai tantangan tambahan, tambahkan rekan sebagai cermin; gerak; atau posisi gerak antar pemain, seperti mengarahkan dan mengikuti atau berganti-ganti jenis dribel).
 - Tambahkan tantangan dribel yang menarik untuk pemain tingkat mahir seperti mendribel melalui kedua kaki, mengelilingi punggung, dan seterusnya.
 - Tambahkan tantangan mengumpan yaitu saling bertukar bola dengan rekan selama melakukan kegiatan.
3. Semua pasangan mengembangkan dan menulis kreasi mereka, kemudian mempraktikkan gerak tersebut untuk menguasainya pada hari kesatu dan hari kedua. Pada hari ketiga, pertemukan dua kelompok untuk saling menunjukkan kreasinya. Penonton dapat menilai pertunjukannya dengan menggunakan daftar cek. Mintalah penonton untuk memberikan kepada setidaknya satu masukan positif kepada para pemain tentang kreasi gerak yang mereka tampilkan.

Penulis: Pete Anderson; dikutip dengan izin dari PE Central (www.pecentral.org), situs web pertama untuk para guru pendidikan jasmani.

Waktu	Standar Nasional	Kelas
4-5 menit untuk diulang sebanyak dua kali	1, 2, 5	4-6

TUJUAN

1. Mempraktikkan keterampilan-keterampilan bertahan dan menyerang
2. Menyusun strategi saat bermain
3. Mempraktikkan dribel melewati pemain bertahan
4. Mempraktikkan pergantian arah dan langkah

PERALATAN

Satu bola untuk setiap siswa

DESKRIPSI

1. Instruksikan kepada semua pemain untuk mengambil bola dan berbaris sepanjang garis tepi lapangan. Pilih dua atau tiga "hiu" dan posisikan mereka di sekitar lapangan tengah (lihat gambar). Instruksikan kepada para hiu untuk meletakkan bolanya masing-masing.
2. Jelaskan kepada semua siswa bahwa hiu-hiu akan bertahan dari "teri"—pemain di sepanjang garis tepi lapangan—saat ikan teri mencoba mendribel menyeberangi garis tepi lapangan hiu. Hiu hiu mencoba menghentikan ikan teri dengan mencuri bola.
3. Jika hiu berhasil mencuri bola, maka ikan teri harus menaruh bola di dekat dinding ruangan, lalu menjadi hiu, dan bertahan melawan ikan teri yang masih tersisa. Jika dilanggar, ikan teri mendapat satu umpan bebas. Saat ikan teri berhasil masuk ke garis tepi lapangan maka ikan teri boleh langsung kembali ke garis tepi lapangan semi atau beristirahat selama maksimal 20 detik.
4. Permainan berlanjut sampai semua ikan teri tertangkap. Ikan teri harus menggunakan berbagai gerak dribel (dribel kontrol, kuat, cepat mundur, pergantian arah dan langkah) agar bola mereka tidak dicuri.

VARIASI

- Instruksikan dua pemain ikan teri (atau tiga orang ikan teri, atau lebih) berbagi dan mengumpan satu bola saat mereka mencoba menyeberang ke lapangan lawan.

- ### TIP PENGAJARAN

Ball Handling (Kontrol dan Olah Bola) 33

Waktu	Standar Nasional	Kelas
4-6 menit	1, 2	5-6

TUJUAN

1. Mempraktikkan mendribel dengan kedua tangan secara bersama dan memaksimalkan efisiensi latihan
2. Belajar memfokuskan perhatian lebih dari satu hal sekaligus

PERALATAN

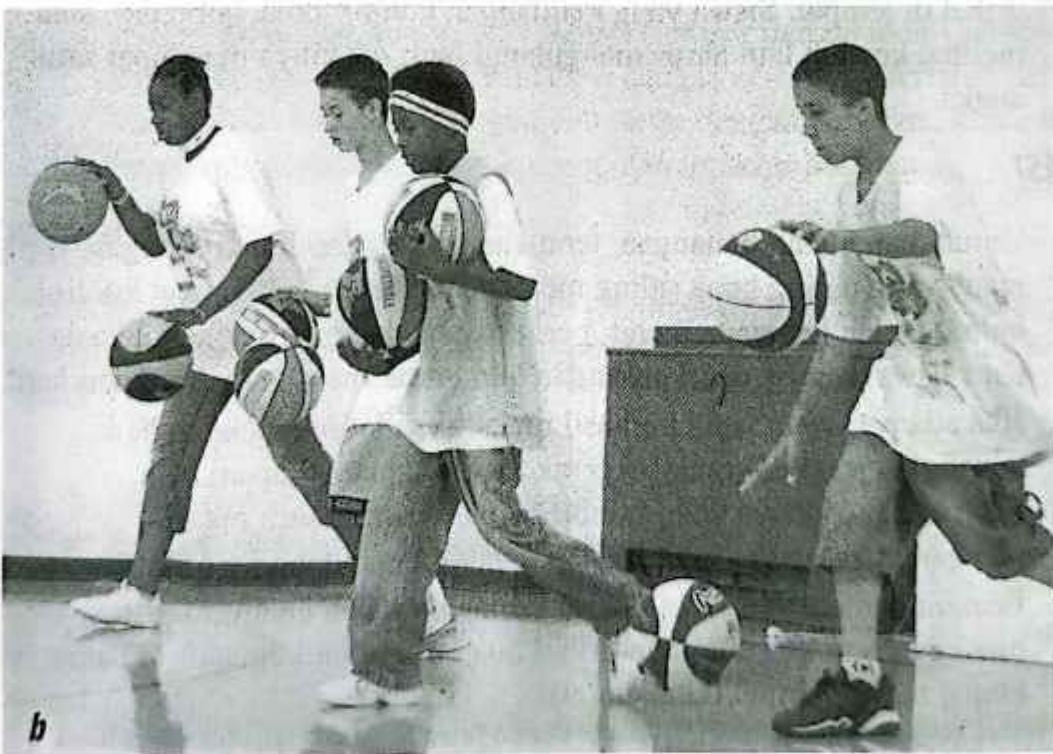
Dua bola setiap siswa

DESKRIPSI

1. Instruksikan setiap pemain mengambil dua bola dan menyebar seluruh ruangan. Instruksikan kepada mereka untuk memegang dengan kedua telapak tangan, memegang bola dengan telapak menengadah. Kemudian, mintalah mereka mendribel satu kali mengembalikan bola ke posisi telapak tangan semula.
2. Setelah melakukan ini dengan baik sebanyak tiga sampai lima mintalah mereka menambah jumlah dribel secara berurutan. Setelah terbiasa mendribel dengan dua bola, mereka dapat mencoba melakukan gerak-gerak berikut ini, dribel-dribel yang lebih menantang dengan dua bola:
 - Dribel di tempat (menekankan latihan kepala tegak dan pandangan ke depan; lihat foto *a* di halaman 35)
 - Dribel kontrol (menekankan latihan dribel setinggi atau lutut, mendribel dengan kedua tangan secara berirama dan tidak)
 - Dribel kuat (menambah gerak dengan bergeser ke samping dan kanan)
 - Dribel cepat (menekankan latihan menjaga kedua bola di setinggi pinggang atau lebih, kemudian ditambah gerak-dulu, lalu lari-lari kecil; lihat foto *b* di halaman 35)
 - Naik-turun (dribel kontrol dengan satu tangan dan dribel dengan satu tangan lainnya, kemudian bertukar tangan)
 - Pergantian arah
 - *Pivot* mundur
 - Dribel kuat dengan kaki kiri di depan; *pivot* dan kakil depan

- Pergantian tangan
 - Satu bola menyilang di depan bola lainnya
 - Satu bola melewati kaki dan satu bola *crossover* (dribel silang)
 - Satu bola di belakang punggung dan satu *crossover*

Dikutip dengan izin dari Don Meyer, *Northern State University*.





Waktu	Standar Nasional	Kelas
4-6 menit	1, 2, 5	3-5

TUJUAN

1. Mempraktikkan dribel sambil memandang sekitar
2. Mempraktikkan berbagai keterampilan dribel (lihat kegiatan 9, Empat Macam Dribel)
3. Bertanding dalam kegiatan seperti permainan bola basket sesungguhnya

PERALATAN

Satu bola setiap siswa

DESKRIPSI

1. Instruksikan para siswa untuk berpasangan sesuai dengan ukuran tubuh dan kemampuannya. Jelaskan bahwa mereka akan melakukan "kontes melotot."
2. Instruksikan para siswa untuk menghadap ke arah rekannya dan saling memandang (kontak mata dengan kepala tegak) sambil melakukan dribel di tempat. Siswa yang kehilangan kontrol bola, berkedip, atau melihat ke arah lain harus mengulangi lagi; rekannya mendapat satu angka.

VARIASI

- Untuk menambah tantangan, tentukan waktu, dan lihat pasangan mana yang paling lama saling memandang tanpa kehilangan kontrol bola. Setelah beberapa menit, beri aba-aba dan instruksikan kepada para siswa agar mencari pasangan lain untuk memulai permainan lagi.
- Jika ada pasangan yang berhasil melakukan latihan dengan baik, tantanglah mereka untuk bergerak ke kiri, kanan, depan, atau belakang (keduanya tetap sambil berpandangan; satu rekan mengarahkan gerak) sambil tetap tegak memandang ke depan.
- Pemain-pemain yang lebih besar (kelas lima dan enam), dapat menggunakan keterampilan dribel dua bola (lihat kegiatan 13) atau empat macam dribel (kegiatan 9).

Penulis: Shawn Fortner; dikutip dengan izin dari PE Central (www.pecentral.org), situs web pertama untuk para guru pendidikan jasmani.



Waktu	Standar Nasional	Kelas
5-7 menit	1,2	4-6

TUJUAN

1. Mengembangkan keterampilan mendribel, terutama dengan tangan kidal
2. Meningkatkan kemampuan mendribel tanpa melihat bola
3. Mengembangkan kemampuan membagi perhatian pada lebih dari satu tugas sekaligus

PERALATAN

Satu bola basket, selendang, kantung kacang, dan bola tenis setiap anak

DESKRIPSI

1. Mintalah para siswa berpencah ke seluruh penjuru ruangan. Setiap siswa harus mempunyai satu bola, satu selendang, satu kantung kacang, dan satu bola tenis. Mulailah dengan selendang, taruh kantung kacang dan bola tenis di dekat dinding ruangan agar aman.
2. Instruksikan kepada para siswa untuk mendribel bola basket dengan tangan kidal dan memainkan *juggle* (lempar dan tangkap) selendang dengan tangan dominan. Mulailah dengan selendang terlebih dahulu, karena kain selendang ringan dan turun dengan perlahan, kemudian lanjutkan dengan kantung kacang, dan terakhir bola tenis.

VARIASI

Untuk tantangan tambahan, mintalah siswa-siswa melempar selendang, kantung kacang, atau bola tenis dengan menggunakan variasi gerak berikut ini:

- Menambah ketinggian lemparan
- Lempar dan tangkap di belakang punggung
- Lempar dan tangkap dengan rekan (pertama melempar dari bawah pundak, kemudian melempar dari atas pundak jika semakin mahir)
- Lempar dan tangkap bola tenis atau bola basket dengan rekan saat mendribel dengan tangan kidal (tekankan pada latihan menggerakkan kaki dan menangkap bola dengan pandangan mata kemudian dengan tangan)

Dikutip dengan izin dari Don Meyer, *Northern State University*.

peragaan. Waktu musik mulai lagi, siswa-siswa kembali mendribel di sela-sela hulahup.

a. Kegiatan-kegiatan di tempat

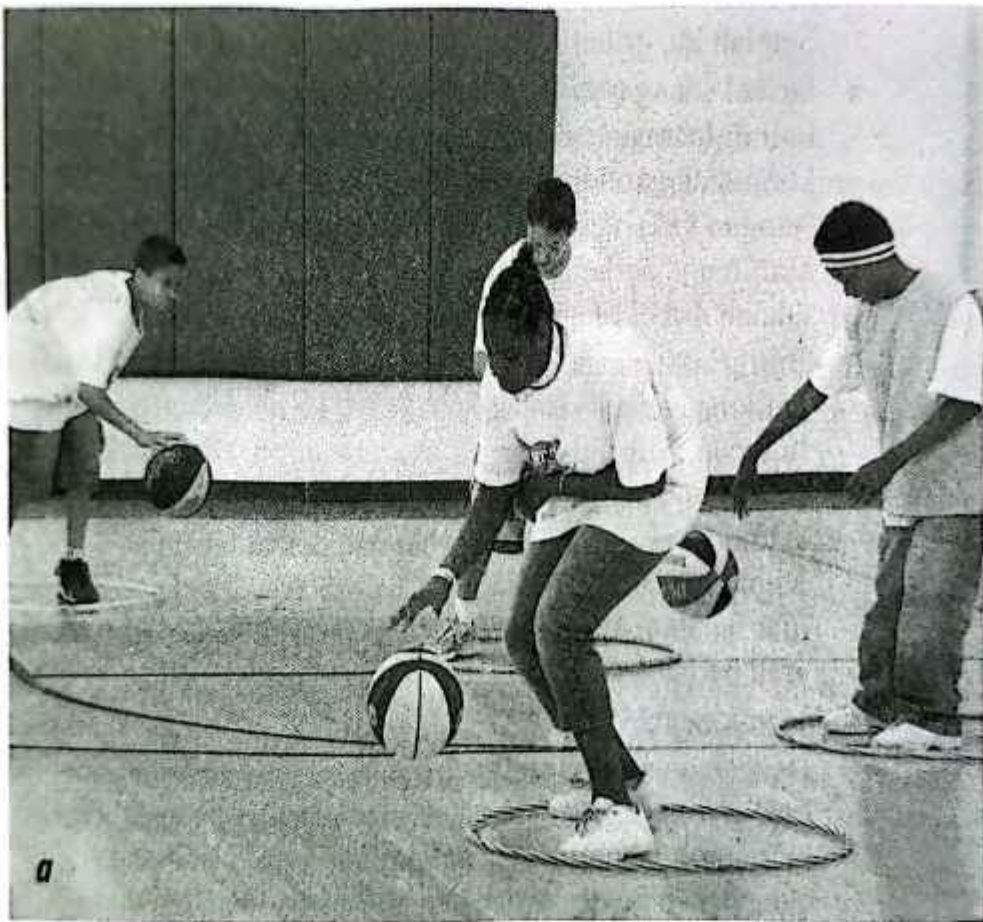
- Berdiri di dalam hulahup dan mendribel dengan tangan kanan mengelilingi sisi luar hulahup (lihat foto *a* di halaman 40). Ganti dribel dengan tangan kiri dan kelilingi sisi luar hulahup lagi dengan arah sebaliknya. (Siswa harus mendribel selama sekitar 10 detik saja setiap arah agar tidak merasa pusing.)
- Dribel keluar-masuk dan ganda-tunggal: Berdiri di luar menghadap hulahup. Dribel bola dengan satu tangan dua kali di dalam hulahup kemudian dribel dua kali di luar hulahup. Setelah itu, dribel sekali. Ganti tangan dan ulangi.
- Dribel silang (*crossover*): Menghadap hulahup, dribel dua kali di luarnya (tangan kanan), satu kali di dalam hulahup, kemudian ganti tangan dan dribel dua kali di luar hulahup (tangan kiri). (Lihat foto *b* di halaman 41.) Sekarang balik arah tanpa berhenti mendribel. (Pola lain yang bisa dicoba adalah dribel tunggal di luar, di dalam, dan di luar lagi.)
- Berdiri di tengah hulahup dan buka kedua kaki sampai kedua kaki menyentuh sisi hulahup. Dribel ke sekeliling garis hulahup, bergantian tangan jika diperlukan. Ubah arah.
- Berdiri di dalam hulahup dengan satu kaki di depan dan satunya di belakang. Dribel dua kali di luar hulahup, kemudian dribel melewati kedua kaki dan dribel dua kali di luar hulahup di sisi lainnya. Tukar posisi kaki dan ulangi dari arah berlawanan.

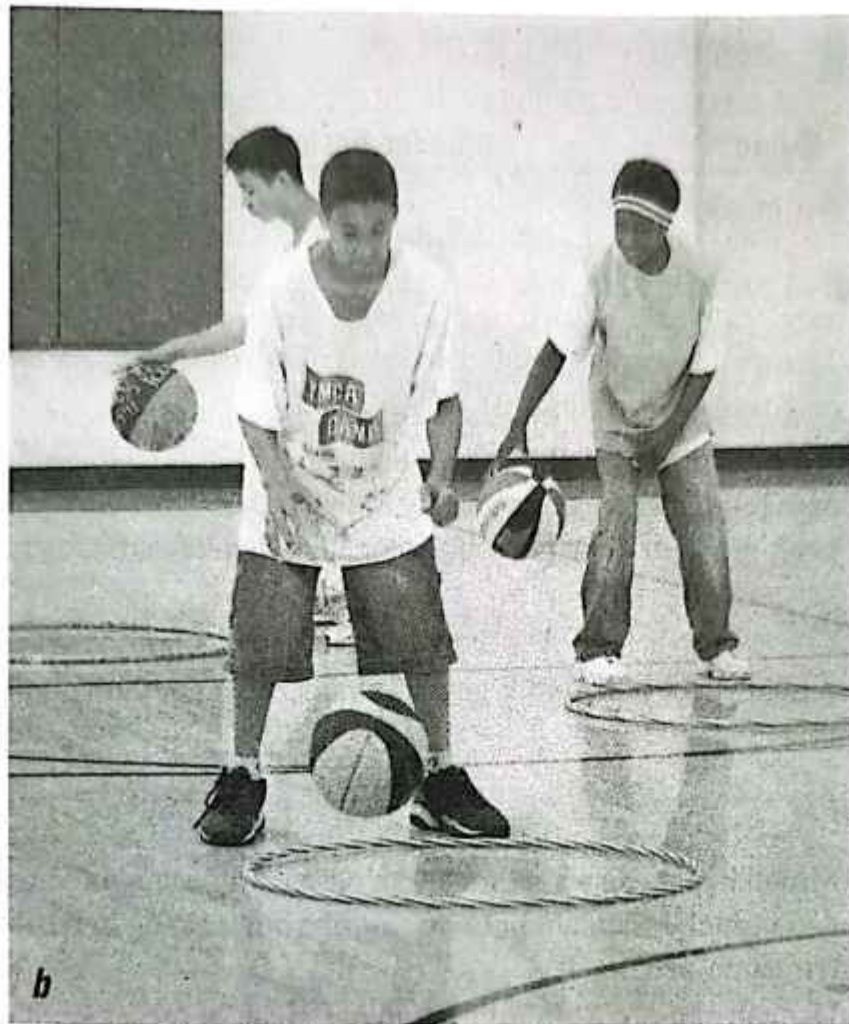
b. Kegiatan-kegiatan bergerak

- Dengan menggunakan salah satu dari empat macam dribel (dribel kuat, kontrol, cepat, dan mundur), anak-anak bergerak ke seluruh penjuru ruangan. Ingatkan kepala tetap tegak menghadap ke depan dan bergerak berhati-hati di antara hulahup. Dengan aba-aba atau dengan hitungan mereka sendiri, para siswa melakukan tantangan (misal, dribel tiga kali di dalam hulahup, dribel mundur ke dalam dan ke luar hulahup, dribel silang di dalam dan di luar hulahup, mengitari hulahup).
- Tepukan dribel: Tunjuk tiga siswa untuk menjadi pengejar dan mencoba mengejar atau menepuk temannya. Siswa-

siswa yang lain bergerak melewati hulahup. Hulahup menjadi zona aman jika anak-anak mendribel bola di dalam hulahup (mereka boleh mendribel bola di dalam hulahup maksimal lima kali dribel).

- Membuat pola dengan banyak hulahup dan mintalah anak-anak mendribel melalui hulahup dengan berbagai variasi pola, seperti garis lurus atau lingkaran. Gunakan banyak dribel di beberapa hulahup dan dribel tunggal di dalam hulahup lainnya jika diperlukan. Buatlah tanda-tanda untuk membantu para siswa memahami dan mengingat pola.





TIP PENGAJARAN

- Kegiatan ini dapat digunakan untuk mengembangkan berbagai keterampilan. Setelah para siswa terbiasa, kegiatan ini dapat digunakan sebagai pemanasan atau sebagai kegiatan keterampilan-kebugaran.
- Instruksikan para siswa untuk mengambil hulahup dengan cepat lalu berhenti. Kemudian, beri contoh semua keterampilan dengan cepat dari garis pertahanan (*perimeter*) sehingga semua siswa dapat melihat, kemudian mintalah mereka mulai mendribel lagi dengan agak cepat. Pemberian contoh dengan cepat dapat membantu pengulangan secara maksimal dan penyempurnaan keterampilan yang diinginkan.
- Saat menambah gerak baru pada kegiatan ini, tekankan pentingnya bergerak dengan hati-hati di ruang gerak masing-masing serta berhati-hati mengendalikan badan.
- Tekankan pentingnya menggunakan seluruh ruangan.



Waktu	Standar Nasional	Kelas
5-7 menit	1, 2, 5, 6	3-6

TUJUAN

1. Mempraktikkan tiga pola gerak kaki khusus (*geser*, *sprint*, dan *backpedal* (lari mundur))
2. Mempraktikkan pergantian arah cepat
3. Mengembangkan komponen-komponen kebugaran dalam olahraga yang meliputi ketangkasan, kecepatan, dan keseimbangan

PERALATAN

Empat sampai enam bola untuk gerak kaki menyerang, tanpa bola untuk gerak kaki bertahan

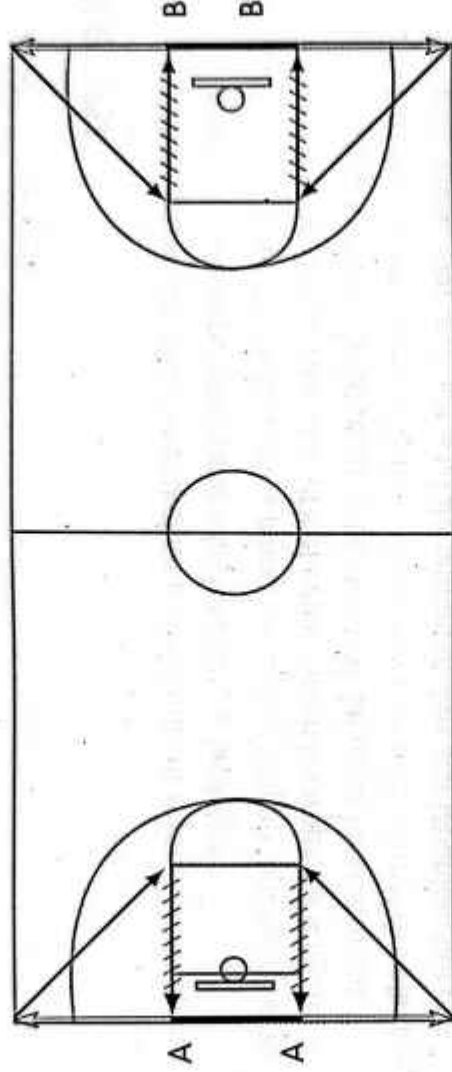
DESKRIPSI

1. Mintalah para siswa membentuk pasangan-pasangan yang seimbang dan mintalah satu anggota masing-masing pasangan berdiri di garis lemparan bebas.
2. Dengan aba-aba "Mulai!" setiap pasangan bergeser ke sudut lapangan. Instruksikan para siswa untuk tetap sejajar dengan garis. Saat sampai di sudut lapangan mereka menginjakkan sisi luar kakinya pada garis tepi lapangan, dan mengubah arah kaki ke arah siku-siku (sudut garis lemparan dan garis belakang ring).
3. Berikutnya, mereka harus lari *sprint* ke siku-siku. Tekankan lari *sprint* lurus ke arah siku-siku dan bukan ke garis lengkung. Saat mereka mendekati siku-siku, kaki dihentikan untuk mengurangi kecepatan dan siap melakukan *backpedal* dengan kaki. *Backpedal* dilakukan dengan posisi tubuh seperti lari *sprint* tetapi ke arah belakang dengan posisi pundak condong ke depan.
4. Para siswa melakukan lari *backpedal* dari garis lemparan bebas ke garis belakang ring. Ingatkan untuk bergerak dengan hati-hati; beritahu agar bahu mereka harus selalu condong ke depan agar mereka tidak kehilangan keseimbangan dan terjatuh ke belakang.

VARIASI

Tambah satu bola dan ubah kegiatan menjadi latihan menyerang seperti berikut:

- Dribel kuat ke garis tepi lapangan, dribel cepat ke siku-siku, dan dribel mundur ke arah garis belakang ring.
- Umpan bola ke pelatih yang berdiri di siku-siku, geser ke sudut, lalu terima umpan saat kembali dari pelatih. Umpan lagi ke pelatih, lari *sprint* ke siku-siku, dan berdiri di posisi garis lemparan bebas. Pelatih kemudian mengumpankan bola ke pemain yang melakukan dribel kuat untuk kembali ke garis lemparan bebas lalu melakukan gerak penutup dan menembak dalam lingkaran (seperti *jump shot* putar atau tembakan tipuan dan lecutan atau pukulan).



TIP PENGAJARAN

- Persiapkan para siswa untuk kondisi tekanan pertandingan dengan pertama-tama mengajarkan latihan ini pada kecepatan sedang; jika gerak kaki dilakukan dengan benar, tambah kecepatan, dan tambah tingkat persaingan, dengan berlomba atau memberi skor, antar pemain.
- Ingat, sesuaikan ukuran dan kecepatan bila dilombakan.
- Perkenalkan keterampilan-keterampilan yang lebih sulit jika gerak kaki telah berhasil dikuasai.



Waktu	Standar Nasional	Kelas
5-7 menit	1, 2, 5	5-6

TUJUAN

1. Mempraktikkan dribel sambil melihat keterampilan-keterampilan pemain lain
2. Melakukan berbagai keterampilan secara berangkai

PERALATAN

Satu bola setiap anak

DESKRIPSI

1. Semua pasangan mulai melakukan dribel kontrol, saling berhadapan dengan pemain-pemain yang ada di seberang lapangan.
2. Dengan aba-aba Anda, semua pemain maju ke tengah lapangan sambil melakukan dribel kuat atau dribel cepat. Setelah sampai di tengah, mereka kembali melakukan dribel kontrol, lakukan keterampilan pergantian arah (seperti dribel silang, *pivot* mundur, dribel di belakang punggung, dan sejenisnya), lalu lanjutkan dari sisi lapangan lainnya.
3. Sebutkan jenis dribel dan keterampilan pergantian arah yang harus dilakukan. Aba-aba khusus untuk satu putaran bisa diberikan seperti ini: "Dribel kuat, *pivot* mundur, dan dribel cepat. Mulai!" Dengan menggunakan tangan kanan, semua pasangan kemudian bergerak menggunakan dribel kuat; setelah mereka sampai di tengah lapangan, segera memantapkan kaki depan, melakukan *pivot* mundur, dan dengan cepat melewati pasangannya dengan melakukan dribel cepat.
4. Setelah pemain sampai di garis tepi lapangan seberang, mereka kembali melakukan dribel kontrol.
5. Dengan aba-aba selanjutnya, pemain kembali ke sisi semula sambil mendribel dengan tangan kiri. Berikan instruksi tiga gerak lain untuk rotasi maju-dan-kembali berikutnya.

Kombinasi rotasi maju-dan-kembali yang dapat dilakukan meliputi jenis dribel berikut ini (tambah sesuai keinginan):

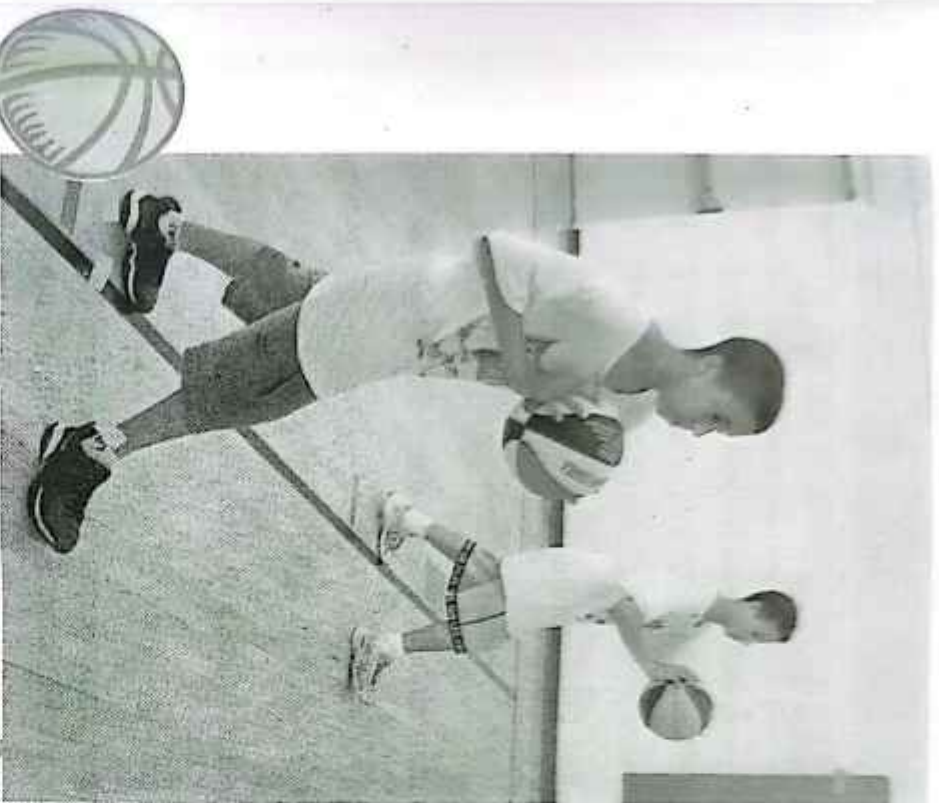
- Kuat, *pivot* mundur, cepat
- Kuat, silang, cepat

- Cepat, belakang punggung, cepat,
- Kuat, lewat kaki, cepat
- Cepat, *pivot* mundur, cepat
- Kuat, ayun, cepat
- Kuat, mundur, cepat

TIP PENGAJARAN

Ajarkan kepada pemain untuk melakukan dribel cepat mendadak diikuti pergantian arah atau langkah.

Dikutip dengan izin dari Don Meyer, *Northern State University*.



4

PASSING (MENGUMPAN)

Mempelajari cara mengumpan dengan baik adalah hal penting karena: Kita dapat menggerakkan bola lebih cepat dengan mengumpan daripada mendribel. Kegiatan ini telah saya jelaskan kepada siswa-siswa saya yang berusaha keras dengan konsep ini pada salah satu latihan yang saya berikan. Saya meminta pemain tercepat di tim itu untuk lari *sprint* dari garis belakang ring sampai ke ujung ruangan olahraga. Begitu dia sampai di tengah lapangan, saya lempar bola ke arah tembok jauh sebelum dia mencapai garis lemparan bebas di seberang. Jadi, menggerakkan bola dengan mengumpan jauh lebih efektif, karena lebih cepat daripada kecepatan lari pemain bertahan. Mempelajari keterampilan mengumpan, serta menguatkan otot untuk melakukannya adalah penting dalam pertandingan bola basket. Latihan-latihan dan permainan-permainan berikut dapat memenuhi keduanya, dengan cara yang menyenangkan, menarik, dan menantang.

Waktu	Standar Nasional	Kelas
2-3 menit untuk setiap permainan	1, 2, 5, 6	6

TUJUAN

1. Mempraktikkan keterampilan-keterampilan mengumpan khusus bola basket, *pivot*, dan posisi bertahan
2. Bersaing sebagai tim
3. Mengembangkan pemahaman tentang strategi dan peraturan bola basket dasar

PERALATAN

Satu atau dua bola basket, kostum untuk satu atau dua tim

DESKRIPSI

Kegiatan ini merupakan permainan umpan cepat yang difokuskan pada penguasaan kemahiran mengumpan. Kegiatan ini adalah latihan yang baik untuk melatih konsep mengumpan (seperti jarak yang tepat, posisi bertahan, dan jalur mengumpan terbuka) sebelum teknik mengumpan diajarkan.

1. Bagi kelas menjadi dua tim dengan jumlah pemain yang sama. Satu tim mengenakan kostum.
2. Jelaskan bahwa tujuan permainan ini adalah kedua tim harus menyelesaikan lima umpan berturut-turut untuk mendapatkan satu angka. Jika bola terjatuh atau dipotong, maka tim lain mulai melakukan lima umpan.
3. Mulailah dengan memberikan bola ke salah satu tim dan beri aba-aba, "Mulai!"
4. Penilaian: Catat jumlah umpan yang berhasil dilakukan dan jika lima umpan berhasil dilakukan berturut-turut, permainan dihentikan dan tim mendapat satu angka. Bola diberikan kepada tim lain dan permainan dimulai lagi. Permainan selesai jika jumlah angka yang telah ditentukan telah dicapai atau waktu yang ditentukan (misal, 5 menit) telah berakhir.

VARIASI

- Mulailah permainan dengan peraturan yang fleksibel, misal, tidak melarang *traveling*.
- Setelah pemain cukup mahir, *traveling* mulai dilarang dan harus menggunakan *pivot*.

- Tambahkan peraturan posisi bertahan sejauh satu lengan dan tidak boleh ada pelanggaran.
- Tambahkan peraturan jalur mengumpan terbuka dengan menggunakan strategi umpan-dan-lari, yaitu pemain mengumpan bola kemudian bergerak ke tempat lain untuk menerima bola kembali.
- Berikan satu angka jika kelima pemain tim menerima umpan.
- Berikan satu angka jika tiga jenis umpan digunakan (jenis umpan dapat ditentukan pelatih atau para siswa dapat memilih sendiri).
- Tambahkan hitungan 5 detik.
- Tim akan memperoleh skor setelah menyelesaikan kelima umpan.

TIP PENGAJARAN

Sebaiknya berikan sedikit mungkin instruksi untuk memulai permainan ini dan berikan instruksi-instruksi variasi setiap satu angka diperoleh.

Dikutip dengan izin dari Bob Pangrazi.

Waktu	Standar Nasional	Kelas
10-20 menit	1, 2, 5, 6	3-6

TUJUAN

1. Membentuk keterampilan mengumpan dan menerima umpan
2. Mempelajari berbagai umpan
3. Bekerja sama dengan teman untuk menyelesaikan satu tujuan

PERALATAN

Satu bola setiap anak

DESKRIPSI

Latihan mengumpan dua-bola memaksimalkan efisiensi praktik sekaligus mengajari pemain untuk membagi perhatian pada lebih dari satu hal pada waktu yang sama. Mulai latihan dengan menempatkan anggota-anggota pasangan berdiri saling berhadapan pada kedua garis lemparan bebas.

Ajarkan beberapa umpan secara bertahap seperti berikut ini:

1. Umpan Dada (satu bola)

Tahan bola setinggi dada dengan jari terbuka memegang bola dan posisi ibu jari di atas bola. Siku tangan ditarik keluar, lebar di samping badan. Langkahkan salah satu kaki kemudian lempar ke arah dada teman. Gerakkan ibu jari ke bawah, dan rentangkan lengan sepenuhnya saat melempar. Gunakan kedua tangan secara seimbang. Pada keahlian tingkat lebih tinggi, pemain bisa menerima bola saat bola masih di udara dan langsung diumpankan kembali (lihat foto b halaman 51).

2. Umpan Dada-Pantul (satu bola)

Lakukan umpan dada, tetapi alih-alih langsung ke dada rekan, bidikkan bola ke lantai sejauh dua pertiga jarak antara kamu dan rekanmu. Bola pasti memantul setinggi pinggang rekanmu (lihat foto b di halaman 51).

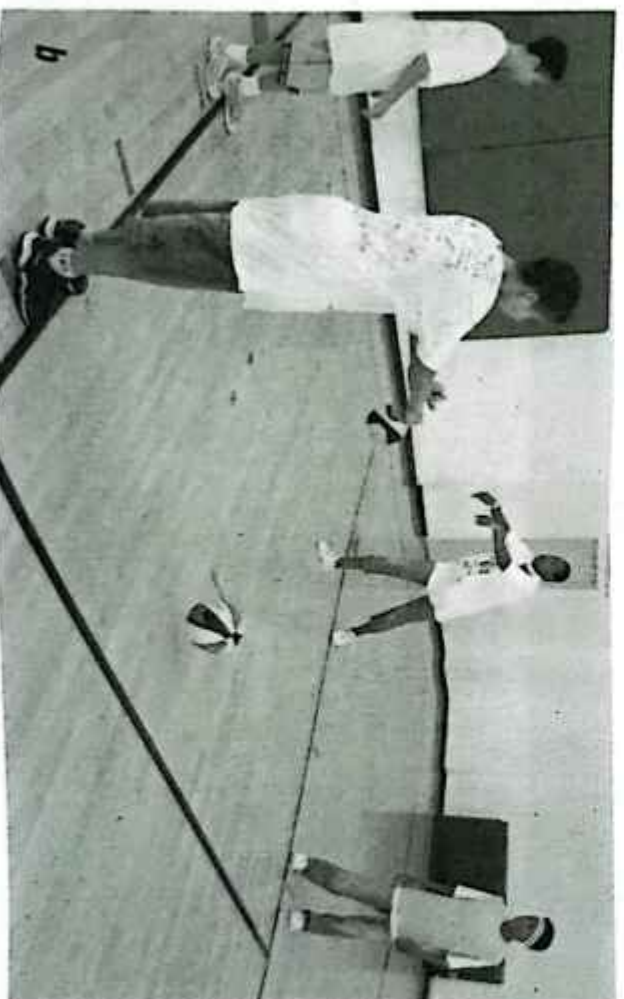
3. Umpan Atas dan Bawah (dua bola)

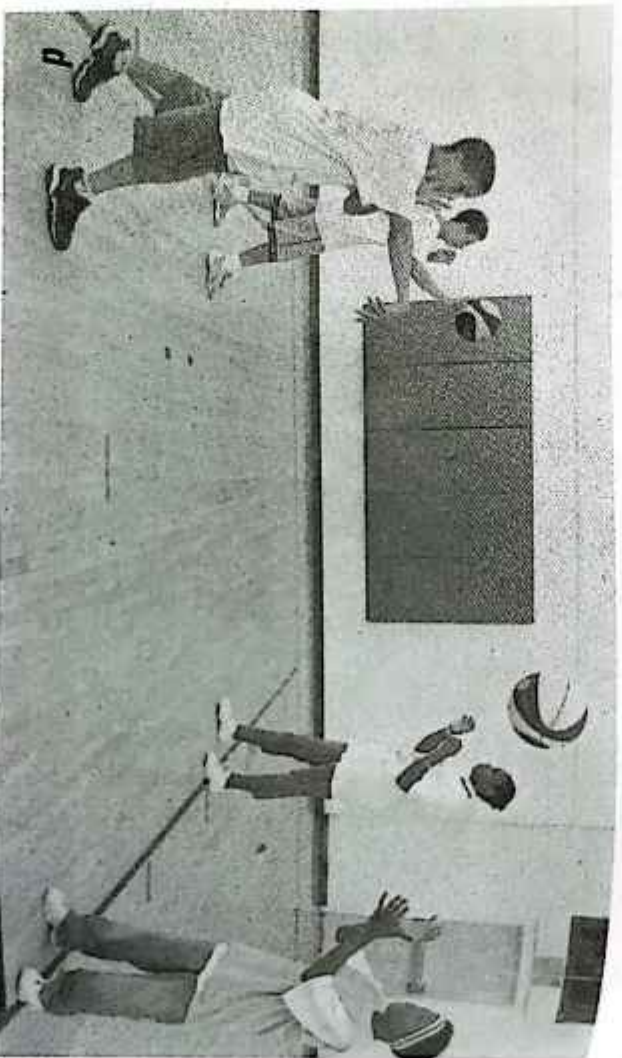
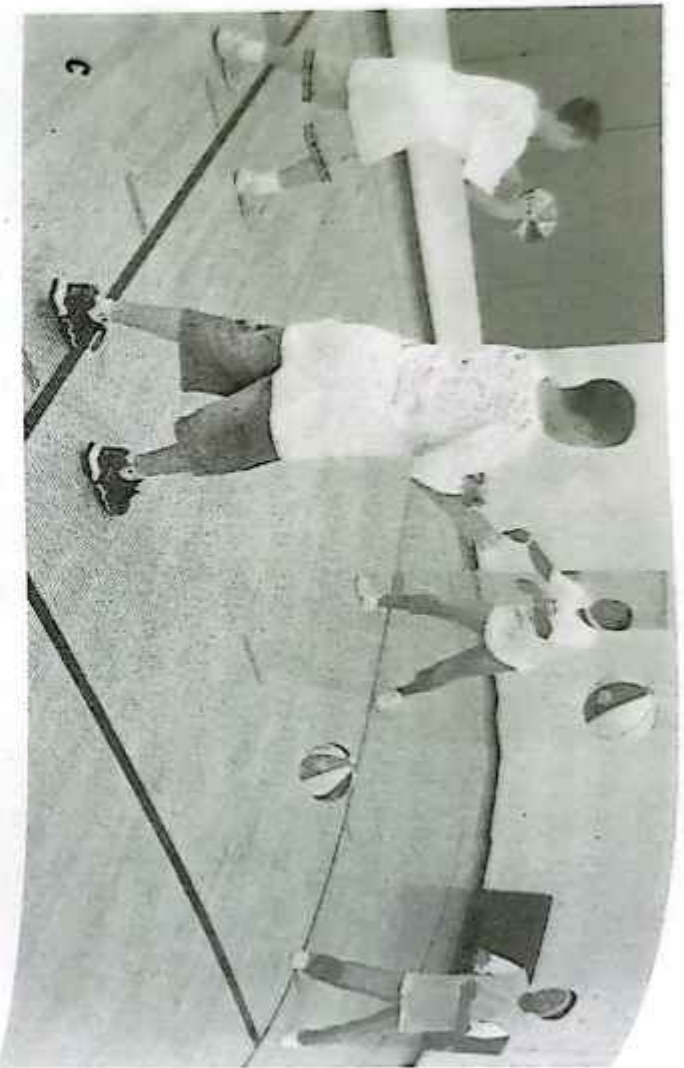
Satu rekan melakukan umpan dada (umpan atas), dan rekan lainnya saat itu juga melakukan umpan dada-pantul (umpan bawah; lihat foto c di halaman 52).

4. Umpan Dorong (satu bola)

Tahan bola pada posisi menembak di sebelah kanan dada (untuk tangan dominan kanan): Letakkan tangan kanan di belakang bola, tahan pergelangan tangan dengan sudut 90 derajat, dan letakkan tangan kiri pada sisi bola sebagai kontrol dan keseimbangan.

Langkahkan kaki kanan dan lemparkan umpan mengarah ke bahu kiri rekamu. Tangan kiri harus siap menopang dan menahan tapi bukan untuk mengumpan (sama seperti menembak). Sebaliknya, gunakan tangan kiri untuk menerima umpan dari rekan. Segera setelah umpan diberikan, arahkan telapak tangan menghadap rekamu di depan bahu kirimu untuk mengembalikan umpan (lihat foto *d* pada halaman 52). (Ubah instruksi "kanan" di sini menjadi "kiri" – dan sebaliknya – untuk pemain bertangan kidal.)





5. Umpan Dorong (dua bola)

Kedua anggota pasangan melakukan umpan dorong secara bersamaan, sehingga kedua bola berpapasan. Pada keterampilan tingkat lebih tinggi pemain bisa menerima bola dari udara, turun dengan kaki belakang, dan melangkahkan langsung dengan kaki yang sama untuk memulai umpan berikutnya.

VARIASI

Tambahkan tembakan atau umpan tipuan sebelum mengumpan.



Waktu	Standar Nasional	Kelas
5-10 menit	1, 2, 5, 7	5-6

TUJUAN

1. Bersaing sebagai sebuah tim
2. Menguasai keterampilan fisik dan mental secara bersamaan

PERALATAN

Dua bola setiap kelompok

DESKRIPSI

Melatih siswa-siswa untuk memproses informasi kognitif sambil melakukan keterampilan-keterampilan yang akan membantu mereka berpikir saat dalam pertandingan. Kegiatan ini mengombinasikan berbagai keterampilan fisik dalam mengumpan, seperti menggunakan pandangan ke seluruh arah, dan tantangan berpikir.

1. Bentuk setiap kelompok dalam posisi seperti paduan suara (anggota kelompok berdiri berdampingan segaris; pemimpinnya berdiri di depan menghadap ke kelompoknya) atau melingkar dengan pemimpin berada di tengah-tengah lingkaran.
2. Pemimpin memegang satu bola, dan satu pemain dalam timnya memegang satu bola juga. Pemimpin mengumpan bola ke pemain lain dan menerima umpan dari pemain yang memegang bola tadi. Dengan pola seperti ini pemimpin dapat mengumpan "naik – turun" atau mengelilingi lingkaran pemain kemudian pemimpin mengambil alih (*take over*). Setelah pola ini dipelajari, variasi tantangan berpikir bisa ditambahkan.
 - Pemimpin menyebut nama masing-masing anggotanya saat mengumpan bola ke anak tersebut.
 - Setiap anggota memanggil nama pemimpin setiap kali mengumpan ke pemimpin.
 - Pemain meneriakan nomor; nama; dan istilah bola basket, permainan, atau aspek-aspek permainan yang ingin ditekankan.
 - Gunakan berbagai umpan.

Waktu	Standar Nasional	Kelas
5-8 menit	1, 2, 5, 6	5-6

TUJUAN

1. Bersaing sebagai tim untuk mencapai tujuan bersama
2. Fokus menggunakan berbagai keterampilan mengumpan dan mendribel

PERALATAN

Satu bola untuk setiap tim

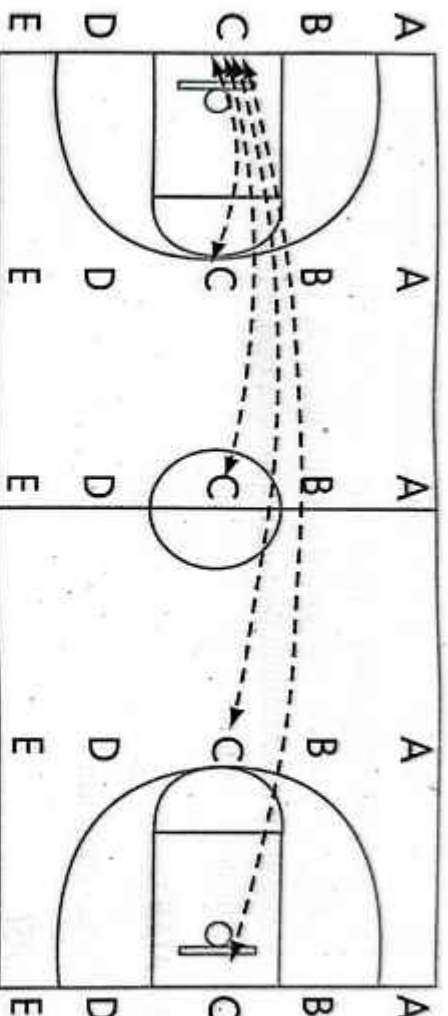
DESKRIPSI

1. Bagi para siswa menjadi empat sampai enam kelompok dan perintahkan berdiri dengan formasi terbuka (dengan jarak barisan yang seimbang dari ujung garis belakang ring ke ujung lainnya; pemain kelas 4 bisa mulai dari garis belakang ring ke garis setengah lapangan). Tunjuk pemimpin untuk setiap tim dan berikan bola basket kepada pemimpin.
2. Dengan aba-aba dari pelatih, pemimpin mengumpan bola ke anggota kelompok pertama, yang kemudian mengembalikan umpan lalu menunduk dan tetap pada posisi menunduk. Pemimpin mengumpan ke pemain berikutnya, yang kemudian mengembalikan umpan lalu menunduk. Urutan ini diulangi sampai pemain terakhir dalam kelompok menerima umpan. Saat menerima umpan ini, pemain terakhir dalam barisan lari ke depan dan semua anggota kelompok mundur satu posisi. Latihan ini diulangi sampai semua anggota kembali ke posisi semula.
3. Setelah kelompok kembali ke posisi semula, semuanya duduk sebagai tanda mereka telah menyelesaikan umpan. Tim yang terlebih dahulu duduk adalah pemenangnya.
4. Jika bola jatuh karena umpan tidak diberikan dengan baik atau gagal menangkap bola, maka bola harus dikembalikan kepada pemimpin dan harus diulangi lagi.

VARIASI

- Gunakan jenis umpan yang sama (umpan dada, dorong, pantul, bisbol, dan seterusnya) selama kegiatan.

- Gunakan umpan yang berbeda tergantung pada jarak (misal, lakukan perubahan umpan dari umpan pantul ke umpan dorong, umpan dada, umpan bisbol saat jarak antarpemain semakin jauh).
- Gunakan jarak yang lebih pendek (sekitar separuh lapangan) dan mengumpan dengan tangan kidal.
- Lakukan *lay-up* setelah melakukan dribel cepat ke arah depan (lihat kegiatan 28).



Waktu	Standar Nasional	Kelas
7-10 menit	1, 2, 5, 6	5-6

TUJUAN

1. mempraktikkan tembakan jarak jauh pada detik-detik terakhir
2. mempraktikkan umpan bisbol untuk melakukan serangan cepat
3. mempelajari mengikuti umpan atau "menembak" ke arah lantai (untuk menyiapkan *rebound* dan peluang untuk mengambil kembali)
4. merasakan pengalaman pertandingan bola basket dengan situasi detik-detik terakhir

PERALATAN

Dua bola setiap tim

DESKRIPSI

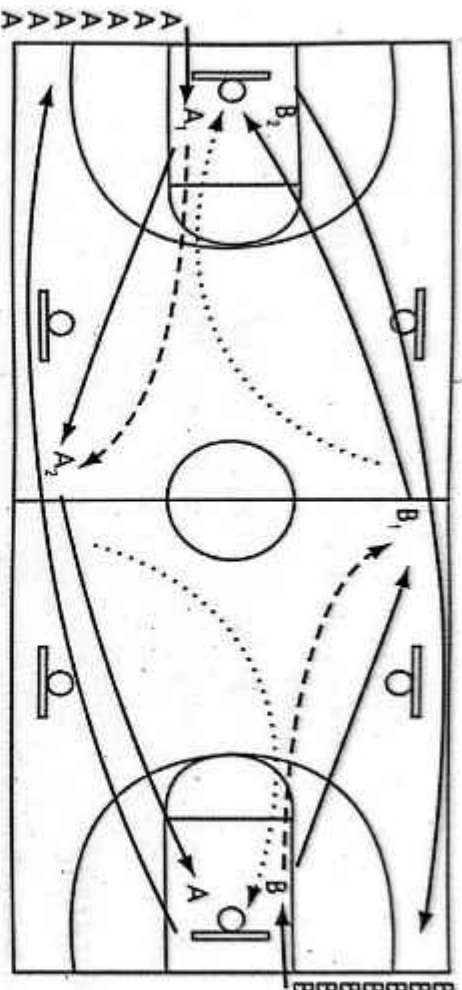
1. Bariskan kedua tim secara berhadapan. Seorang anggota tim ditempatkan di tengah lapangan dan satu orang lagi di bawah ring basket.
2. Pemain pertama dalam barisan setiap tim melempar bola ke papan basket untuk memulai permainan. Lakukan *rebound* pada papan basket lalu lakukan umpan bisbol (umpan pertama untuk memulai serangan balik cepat) kepada pemain berikutnya yang berada di tengah lapangan.
3. Setelah menerima bola, pemain ini mendribel tak boleh lebih dari satu kali, lalu berputar dan menembak ke ring basket. Pemain ini boleh menggunakan umpan dada, umpan bisbol; atau, jika dia kuat, bisa menembak langsung. Pemain yang berada di bawah ring basket melakukan *rebound* dan mendribel bola kembali ke ujung lapangan sebarang dan bergabung dengan timnya.

Variasi

- Modifikasilah kegiatan ini dengan melakukan tembakan dari tempat tertentu di lapangan atau kombinasi dengan permainan di luar lapangan.
- Tambahkan lebih banyak dribel mendekati ring basket untuk pemain yang lebih muda (tetapi ingatkan bahwa lebih banyak dribel berarti waktu yang dibutuhkan lebih lama).

TIP PENGALJARAN

- Pemain-pemain dalam satu tim dapat saling bersaing atau sebuah tim berbanding melawan tim lainnya.
- Ganti posisi lapangan agar semua pemain dapat berlatih di kedua sisinya.





Waktu	Standar Nasional	Kelas
4-6 menit	1, 2	5-6

TUJUAN

1. Melakukan latihan keterampilan-kebugaran
2. Membangun pola gerak dan daya tahan otot yang diperlukan untuk melakukan umpan
3. Memperkuat daya tahan jantung dan paru-paru
4. Mengembangkan pola gerak kaki khusus untuk pertandingan bola basket

PERALATAN

Satu bola setiap pasangan

DESKRIPSI

1. Semua pasangan berdiri (satu di depan dan satunya di belakang) menghadap tembok dengan jarak sekitar 2 sampai 3 meter.
2. Rekan yang di depan melakukan umpan dada ke tembok dan langsung bergeser ke samping, kemudian ke belakang temannya (lihat foto di halaman 59). Teman yang di belakang menerima umpan dan mengulangi proses seperti ini. Setiap pasangan membangun ritme rangkaian latihan dengan bergeser ke samping, ke belakang, mengitari rekannya sambil menjaga bola tetap bergerak.

TIP PENGAJARAN

- Mengumpan ke satu arah kemudian berganti posisi.
- Gunakan variasi umpan seperti umpan dada, dada-pantul, umpan atas, dan umpan dorong tangan kanan atau kiri.
- Lakukan selama 20 sampai 30 detik untuk satu kegiatan kemudian ganti arah atau jenis umpan. Berikan waktu istirahat 10 sampai 20 detik di antara setiap sesi latihan. Kegiatan ini membutuhkan banyak tenaga, dan dapat menjadi latihan fisik yang sangat baik sambil para siswa mempraktikkan berbagai keterampilan.





SHOOTING (MENEMBAK)

Tidak mudah bagi anak-anak untuk mempelajari keterampilan menembak. Banyak jenis tembakan (*lay-up*, lemparan bebas, menembak di tempat, *jump shot*, dan seterusnya) yang harus dipelajari. Kemudian jenis-jenis tembakan tersebut harus dilakukan dengan situasi permainan yang sangat sulit dan selalu berubah. Kegiatan-kegiatan berikut ini bertujuan untuk membantu para siswa mempelajari tembakan dengan cara yang berbeda-beda. Beberapa latihan diberikan dengan pengulangan maksimal dan beberapa latihan lainnya dilakukan seperti dalam pertandingan bola basket sesungguhnya. Ingatkan para pemain bahwa dalam mempelajari cara menembak dengan benar, memasukkan bola ke dalam keranjang hanyalah salah satu tolak ukur keberhasilan. Bentuk dan pelaksanaan menembak yang benar adalah lebih penting bagi para pemain pemula; tembakan yang meleset adalah bagian dari pertandingan juga. Cukup sering, para pemain pemula menggunakan teknik yang salah karena mereka tidak memiliki cukup kekuatan dan keterampilan untuk melaksanakan tembakan dengan benar. Bantu pemain dengan memulai latihan di dekat ring basket, dengan menggunakan bola yang lebih kecil, ring basket lebih rendah, dan menggunakan sasaran yang berbeda (contoh, tali atau hulahup di lantai) untuk fokus pada teknik yang benar sebelum mencoba situasi-situasi yang mirip pertandingan yang sebenarnya.

Waktu	Standar Nasional	Kelas
3-5 menit untuk setiap permainan	1, 2, 5, 6	4-6

TUJUAN

1. mempraktikkan menembak dari beberapa tanda yang diletakkan di lantai
2. mempraktikkan melanjutkan tembakan
3. mempraktikkan *rebound* dan melemparkan bola kembali ke dalam ring
4. Merasakan pengalaman bersaing dalam suatu pertandingan

PERALATAN

Lima *poly spot* di dekat ring basket; satu bola setiap tim

DESKRIPSI

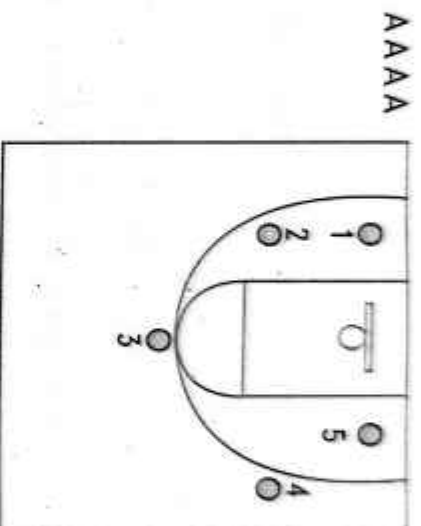
Dua Puluh Satu adalah permainan kompetisi, yang menyimulasikan situasi permainan yang memerlukan gerak cepat, antisipasi arah *rebound*, dan menembakkan bola ke dalam ring yang bisa menentukan menang atau kalah dalam pertandingan.

1. Jelaskan kepada para siswa bahwa mereka akan bermain suatu permainan yang tujuannya adalah menjadi tim yang pertama kali dapat mencetak 21 angka. Tembakan yang dilakukan dari *poly spot* bernilai 2 angka. Jika meleset mereka dapat melakukan *rebound* dan menembak dengan *lay-up* untuk memperoleh 1 angka.
2. Bagilah para siswa menjadi beberapa tim beranggota tiga sampai lima pemain, dan posisikan mereka menghadap ring basket dan berbaris di belakang tanda 1 (lihat gambar). Instruksikan kepada mereka untuk memulai permainan dengan aba-aba dari pelatih.
3. Semua tim menyemburkan setiap angka yang didapat agar semua orang bisa mendengar.
4. Permainan berhenti jika tim pertama meraih angka 21.
5. Ulangi pada tanda 2 dan seterusnya.

VARIASI

- Untuk kelas lima dan enam, *lay-up* boleh dilakukan jika *rebound* sudah ditangkap sebelum menyentuh tanah. Metode ini melatih mereka untuk mengikuti dan melanjutkan tembakan.

- Satu dari lima tanda dapat diletakkan di garis lemparan bebas, tetapi semua bernilai 1 angka untuk setiap lemparan bebas dan *lay-up* tidak boleh dilakukan.
- Pilih pengaturan posisi tanda yang sesuai dengan kebutuhan kelas.





Waktu	Standar Nasional	Kelas
12-15 menit	1, 2, 5	5-6

TUJUAN

1. Mempraktikkan menembak dari berbagai posisi tanda yang diletakkan di lantai
2. Berpartisipasi dalam kompetisi

PERALATAN

Satu bola, kartu skor, dan pensil untuk setiap siswa; tanda untuk setiap ring basket

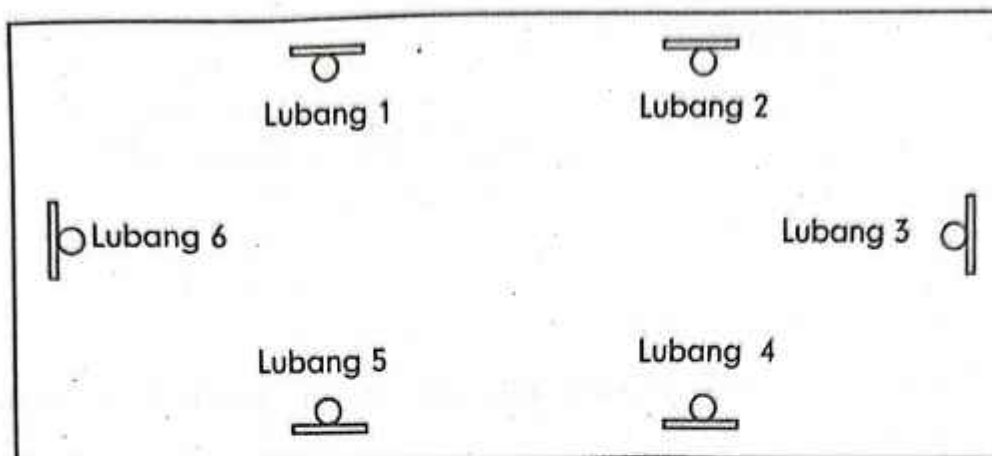
DESKRIPSI

1. Atur enam titik menembak dengan formasi permainan golf, satu tanda untuk setiap ring basket.
2. Siapkan kartu skor seperti yang dipakai dalam permainan golf, satu kotak untuk setiap anggota tim dan masing-masing dari enam lubang (ring basket, lihat gambar). Deskripsi singkat dan jumlah *par* untuk setiap lubang harus dicatat.
3. Bagilah kelas menjadi enam tim dengan jumlah anggota yang sama, instruksikan satu tim menuju ke masing-masing enam tanda. Jelaskan bahwa mereka akan memulai permainan menembak seperti dalam golf dan ada tanda pada setiap ring basket yang menjelaskan apa yang harus dilakukan. Katakan bahwa semua tim akan mulai secara bersamaan dan bahwa setiap pemain harus mengingat skornya. Ingatkan para siswa bahwa semakin rendah angka yang diperoleh, semakin baik.
4. Jika latihan ini bertujuan kompetisi, maka pemain dengan skor paling rendah adalah pemenangnya. Jika tujuannya bukan kompetisi, maka setiap siswa dapat fokus dan mencoba mendapatkan skor terbaiknya serta terus mencoba melakukan sebaik mungkin.

VARIASI

Tantangan tambahan untuk pemain yang lebih mahir adalah "harus memasukkan bola" agar mendapatkan angka.

DEPARTEMEN



Lubang 1 Par 3	Lubang 2 Par 4	Lubang 3 Par 3	Lubang 4 Par 5	Lubang 5 Par 4	Lubang 6 Par 3
2 lay-up tangan kanan	2 lay-up tangan kiri	2 lemparan bebas	2 tembakan tiga angka	3 jump shot dari tepi	1 tembakan dari tiap blok
Skor:	Skor:	Skor:	Skor:	Skor:	Skor:
				Jumlah:	



Waktu	Standar Nasional	Kelas
12-15 menit	1, 2, 5	5-6

TUJUAN

1. Berkompetisi sebagai perorangan atau tim sambil meraih satu tujuan bersama
2. Fokus pada tiga keterampilan menembak dasar: lemparan bebas, *lay-up*, dan tembakan tiga angka
3. Mencapai latihan keterampilan-kebugaran

PERALATAN

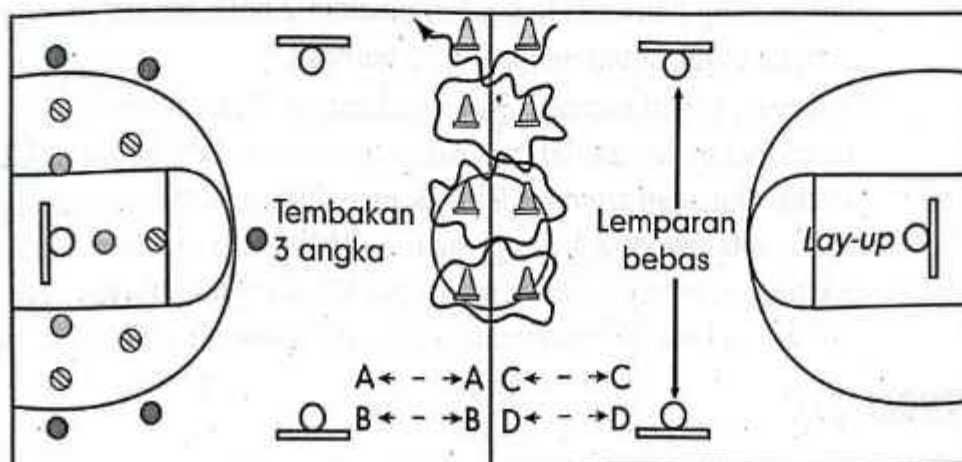
Bola, *stop watch*, pancang-pancang kerucut

DESKRIPSI

1. Bentuk kelompok-kelompok beranggotakan tiga orang. Jelaskan bahwa mereka akan bersaing sebagai tim dalam lomba triatlon dengan masing-masing anggota tim melakukan salah satu kegiatan berikut ini: (a) Melakukan lemparan bebas, (b) *lay-up*, dan (c) tembakan dalam-luar.
2. Putaran 1. Lemparan bebas: Satu pemain menembak sebanyak 25 lemparan bebas sedangkan satu rekan/pencatat skor melakukan *rebound*, menghitung, dan melempar bola kembali ke penembak. Skor dihitung berdasar berapa banyak bola yang masuk dari 25 tembakan. Ulangi sampai setiap anggota tim menyelesaikan putaran 1. Skor total tim adalah jumlah skor yang diperoleh dari 75 kali tembakan.
3. Putaran 2. *Lay-up*: Satu pemain berdiri di luar garis tembakan tiga angka lalu melakukan tembakan *lay-up* dengan tangan kanan dan tangan kiri masing-masing 10 tembakan, setiap tembakan diawali dengan dribel maksimal tiga kali di dalam area garis tiga angka. Satu angka untuk setiap *lay-up* dengan tiga dribel, 2 angka untuk dua dribel, dan 3 angka untuk satu dribel di dalam area tiga angka. Ulangi sampai semua anggota tim menyelesaikan putaran 2. Skor total tim adalah jumlah angka keseluruhan yang diperoleh semua anggota tim.
4. Putaran 3. Tembakan dalam-luar: *Poly spot* diletakkan seperti dalam gambar. Penembak dapat memilih titik mana (titik 1, 2, atau 3) yang ingin dicoba. Diberikan batas waktu 3 menit agar penembak dapat

menembak sebanyak mungkin. Penembak mengambil sendiri *rebound*-nya dan pindah ke titik lain untuk menembak berikutnya. Jelaskan kepada para siswa bahwa strategi penting digunakan: Semakin dekat jarak tembakan semakin mudah, tetapi angkanya semakin rendah. *Rebound* jarak jauh adalah kesempatan yang baik untuk menembak tiga angka. Ulangi sampai semua anggota tim menyelesaikan putaran 3. Skor total tim adalah jumlah keseluruhan angka dari semua anggota. Pemutaran musik berjeda 1 menit akan membuat putaran ketiga (tembakan dalam-luar) lebih menarik dan mempermudah pengaturan serta lebih konsisten.

5. Hitung total skor setiap anggota tim. Yang nilainya tertinggi adalah pemenangnya.



VARIASI

- Ganti jenis keterampilan dalam permainan ini dengan keterampilan-keterampilan lainnya jika diperlukan.
- Buat lomba perorangan atau kelompok beranggota tiga orang siswa.
- Lakukan lomba selama tiga hari berturut-turut agar para siswa dapat mengembangkan strateginya, atau semua kegiatan dapat dilakukan dalam satu hari.
- Untuk menambah tingkat kesulitan, adakan pentatlon (panca lomba) bola basket. Tambah dua putaran berikut ini dalam triatlon:
 - Umpan dorong: Dengan satu rekan dan satu atau dua bola, peserta melakukan umpan dorong dengan tangan kanan melewati garis lemparan bebas sebisa mungkin selama 30 detik. Jika menggunakan satu bola, berarti mendapat 1 angka untuk setiap umpan yang berhasil. Jika menggunakan 2 bola, berarti mendapat 2 angka untuk setiap umpan yang berhasil.
 - Dribel melewati pancang-pancang kerucut: Peserta lomba mendribel melewati delapan pancang kerucut. Lomba ini dibatasi waktu. Gunakan *stopwatch* untuk menghitung lamanya dribel dan hitung total waktu para anggota tim. Waktu tercepat mendapat 100 angka, tercepat kedua mendapat 90, dan selanjutnya. Setiap kali dribel bola terlepas pemain dikenai potongan waktu 2 detik.

TIP PENGAJARAN

Bila dilakukan oleh tim, triatlon basket dapat menunjukkan bahwa setiap orang memiliki kekuatan tertentu dan bisa memberi kontribusi kepada tim dengan memainkan peran yang sesuai dengan kekuatannya.



Waktu	Standar Nasional	Kelas
3-5 menit per permainan	1, 2	3-6

TUJUAN

1. Mengenal tekanan seperti dalam permainan bola basket saat menembak, *rebound*, dan *lay-up*
2. mempraktikkan tembakan secara berkelanjutan
3. mempraktikkan *rebound* dan menembak kembali

PERALATAN

Dua bola per kelompok

DESKRIPSI

1. Semua pemain berbaris satu-satu pada garis tiga angka, menghadap ke ring basket.
2. Dua pemain pertama dalam barisan memegang bola. Pemain pertama menembakkan bola. Pemain kedua tidak boleh menembak sampai pemain pertama melempar bola. Bila pemain di depan berhasil memasukkan bola, dia memberikan bolanya kepada pemain berikutnya dalam barisan lalu berlari ke ujung belakang garis. Jika penembak meleset, dia harus melakukan *rebound* dan menembak sampai bola berhasil masuk. Tetapi, jika seorang pemain tetap belum dapat memasukkan bola sementara pemain berikutnya menembak, maka pemain yang tembakkannya meleset terus itu tereliminasi. Pemenang dalam permainan ini adalah pemain yang terakhir bertahan.
3. Untuk bermain lagi, semua siswa berbaris dengan urutan mundur mulai dari urutan eliminasi. Pelatih perlu merencanakan suatu latihan olah bola bagi para pemain yang terkena eliminasi dan saat mereka menunggu permainan ini selesai. Buatlah kelompok-kelompok kecil agar setiap pemain dapat menembak sebanyak-banyaknya.



Waktu	Standar Nasional	Kelas
3-5 menit per permainan	1, 2, 5, 6	5-6

TUJUAN

1. Merasakan pengalaman kompetisi satu-lawan-satu dalam permainan menembak
2. Menembak dari luar garis lemparan bebas, dengan jarak tembakan yang semakin jauh

PERALATAN

Satu bola per anak

DESKRIPSI

1. Pasang-pasangkan pemain. Instruksikan beberapa pasangan menuju ke setiap ring dari enam ring basket yang ada.
2. Pasangan-pasangan menghadap ring basket mulai dari tanda pertama pada garis lemparan bebas. Dengan aba-aba Anda, setiap pasangan mulai menembak dari tempat tersebut dan melakukan *rebound*. Jika pemain berhasil memasukkan bola, dia harus bergeser ke tanda berikutnya di garis lemparan bebas (lihat gambar) dan menembak lagi. Jika meleset, dia harus tetap berada di tanda yang sama sampai dia berhasil memasukkan bola. Pemain pertama yang berhasil memasukkan bola pada lemparan terakhir dari siku garis lemparan bebas adalah pemenangnya. Permainan ini singkat dan menguras tenaga; karena itu para pemain berikutnya harus bersiap-siap untuk gilirannya dengan menunggu di bawah ring basket.

VARIASI

- Pemain kembali ke titik awal jika dia gagal memasukkan bola.
- Pemain menembak di luar garis lemparan bebas (lalu menjauh dari garis lemparan bebas, melakukan lemparan bebas, dan dilanjutkan dari sisi luar garis lemparan bebas satunya).

TIP PENGAJARAN

Ingatkan para pemain untuk mengikuti tembakannya, melakukan *rebound* dari garis tiga angka, kemudian menuju ke arah papan ring basket.



Waktu	Standar Nasional	Kelas
9-12 menit	1, 2	5-6

TUJUAN

1. Menembak dengan variasi tembakan *lay-up*
2. Latihan mandiri
3. Belajar menembak dan mendribel dengan tangan kanan dan kiri

PERALATAN

Satu bola per pemain, rekaman musik berjeda waktu (musik 90 detik dan jeda diam 15 detik)

DESKRIPSI

1. Sebelum kegiatan ini, siapkan tanda atau kertas yang menjelaskan jenis *lay-up* yang akan dilakukan di enam tempat (6 ring basket). Instruksikan para siswa untuk berdiri di bawah ring basket, satu anak satu ring basket.
2. Para siswa mempraktikkan *lay-up* saat musik diputar, sambil melakukan gaya *lay-up* sebanyak dan sebisa mungkin, kemudian berputar searah jarum jam ke ring basket berikutnya saat jeda musik diam. Berikut adalah daftar tembakan *lay-up* yang bisa dilakukan (tambah sesuai keinginan):
 - *Lay-up* tangan kanan: Lompat dengan tumpuan kaki kiri, angkat lutut kaki kanan dan tangan kanan, kemudian tembakkan bola tinggi-tinggi dan pelan-pelan ke sudut kanan atas garis kotak papan pantul.
 - *Lay-up* tangan kiri: Lompat dengan tumpuan kaki kanan, angkat lutut kaki kiri dan tangan kiri, kemudian tembakkan bola tinggi-tinggi dan pelan-pelan ke sudut kanan atas garis kotak papan pantul.
 - *Lay-up drop-step*¹: Mulai dengan membelakangi ring basket di luar garis lemparan bebas; langkahkan kaki mendekati garis belakang ring basket, putar posisi tubuh menghadap ke ring basket; lalu tembakkan bola tinggi-tinggi dan pelan-pelan ke sisi sudut atas garis kotak papan pantul. Pemain harus mencoba *lay-up* ini dari berbagai sisi.

- *Lay-up* dengan sedikit dribel: Mulai dari luar garis tiga angka dan lakukan *lay-up* dengan mendribel tiga kali atau kurang ke dalam garis tiga angka, mencoba mendribel sesedikit mungkin di dalam garis tiga angka.
- *Lay-up give-and-go* (umpan lempar dan lari): Umpan bola kepada teman lalu lari ke arah ring basket, terima bola dengan langkah panjang, kemudian lakukan *lay-up* tanpa mendribel bola.
- *Lay-up* sembarang gaya: Siswa-siswa dapat melakukan *lay-up* dengan gaya apa saja. Anjurkan anak-anak untuk kreatif (putar bola mengitari punggung, melewati kaki, diputar melewati kepala).





Waktu	Standar Nasional	Kelas
3-5 menit	1, 2, 5, 6	5-6

TUJUAN

1. Belajar menjadi pemain yang berhasil sambil bermain sebagai tim
2. Fokus pada keterampilan-keterampilan menembak
3. Konsentrasi pada keahlian kontrol dan olah bola: mendribel dengan tangan kidal, dribel cepat, dan dribel kontrol

PERALATAN

Satu bola untuk setiap pemain

DESKRIPSI

1. Atur semua pemain dalam kelompok di garis belakang ring basket. Anggota kelompok saling memberi semangat sambil mendribel di tempat dengan tangan kidalnya.
2. Pemain pertama melakukan dribel cepat ke salah satu dari tiga ring basket yang ada di seberang lapangan kemudian menembak sampai dia berhasil memasukkan lemparan bebas. Setiap kali pemain pertama memasukkan bola lemparan bebas, pemain berikutnya dalam barisan dapat maju dengan menggunakan dribel cepat dan melakukan *jump-shot* lalu melakukan dribel kontrol, pertama ke garis lemparan bebas terdekat, kemudian ke lapangan tengah, dan terakhir ke garis lemparan bebas lapangan jauh.
3. Setelah pemain pertama berhasil memasukkan empat lemparan bebas, pemain berikutnya maju bergabung dengan pemain pertama dan mulai melakukan lemparan bebas. Sekarang ada dua penembak, anggota kelompok berikutnya menyeberang ke sisi lapangan tempat kedua penembak melakukan lemparan bebas. Jika kedua penembak berhasil memasukkan yang keempat, penembak berikutnya dapat menyeberang, dan melakukan lemparan bebas, begitu seterusnya. Para penembak dapat menyeberangkan anggotanya dengan memasukkan bola, tetapi juga dengan melakukan *rebound* pada bola yang meleset dan kembali secepatnya ke garis lemparan bebas untuk menembak lagi.
4. Tim yang semua anggotanya telah berada di garis lemparan bebas pertama kali, kemudian harus meminta setiap anggotanya memasukkan lemparan bebas agar memenangkan permainan. Setiap anggota harus *merebound* bolanya sendiri.



KEGIATAN MULTI KETERAMPILAN

Di sebagian besar kelas dan sesi-sesi praktik, terdapat lebih banyak siswa yang memerlukan perhatian dibandingkan dengan jumlah guru dan pelatih yang dapat memberikan perhatian kepada mereka. Jadi, penting untuk membentuk kebiasaan kerja yang baik dalam diri para siswa agar mereka dapat mandiri mempelajari berbagai kegiatan. Kegiatan-kegiatan di dalam bab ini menyediakan tingkat-tingkat belajar mandiri yang lebih tinggi di dalam sebuah kegiatan terstruktur; berbagai kegiatan ini juga memberikan latihan pembentukan keterampilan maksimal saat para siswa melakukan beragam latihan bola basket yang disajikan dengan cara yang menyenangkan dan menarik.



Waktu	Standar Nasional	Kelas
12-15 menit	1, 2, 5, 6	4-6

TUJUAN

1. Melatih beragam keterampilan bola basket yang meliputi mengumppan, menembak, dan mengolah bola
2. Menentukan pilihan mandiri tentang keterampilan-keterampilan yang ingin dipraktikkan

PERALATAN

Satu bola basket, kartu HOOPS, dan pensil untuk setiap siswa; 8 pancang kemut; penanda titik perhentian

DESKRIPSI

1. Sebelum memulai kegiatan, pasang pancang-pancang kerucut dan penanda untuk kegiatan-kegiatan sesuai keperluan, dengan memastikan keamanan dan kemudahan perubahan arah.
2. Bagikan kartu HOOPS, yang berisi berbagai keterampilan pada setiap kolom (lihat halaman 79), dan satu pensil untuk setiap siswa.
3. Jelaskan kepada para siswa bahwa mereka akan bermain seperti dalam permainan bingo, hanya saja kartu mereka menggunakan kata "hoops" pada kolom atas tabel dan bukan "bingo".
4. Para siswa harus menyelesaikan setiap tugas dalam tabel sebelum menandainya. Untuk memenangkan permainan, mereka harus berhasil membuat garis horizontal, x, diagonal, atau menandai semua kotak dalam tabel. Kegiatan ini dapat dilakukan selama beberapa hari untuk memastikan para siswa melatih semua keahlian yang tertulis. Para siswa menentukan pilihan sendiri dan melatih strategi sederhana untuk menyelesaikan permainan.

TIP PENGAJARAN

- Beri penilaian dan pendapat serta dukungan sesuai kebutuhan selama kegiatan berlangsung.
- Membuat dan menempatkan kertas-kertas penanda serta kartu-kartu sebelum kegiatan dilakukan dapat menghemat waktu instruksi dan meningkatkan keterampilan mandiri para pemain. Anda dapat membuat tabel sederhana dan dengan dalam komputer untuk mempermudah penyesuaian keterampilan untuk setiap sesi; dengan



Waktu	Standar Nasional	Kelas
10-15 menit	1, 2, 3	3-6

TUJUAN

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan bola basket
2. Mengembangkan keterampilan-keterampilan yang bisa dipelajari secara mandiri

PERALATAN

Satu bola per siswa, penanda pos, kartu "*harta karun*"

DESKRIPSI

Dalam permainan ini, para siswa bertugas mencari "*harta karun*" berupa keterampilan-keterampilan bola basket untuk dipraktikkan. Dalam kegiatan ini guru atau pelatih dapat memilih berbagai keterampilan dalam suasana mirip pertandingan yang tentunya menyenangkan bagi anak-anak.

1. Buatlah satu set kartu harta karun (satu untuk setiap tim) yang mencantumkan 10 sampai 15 keterampilan bola basket. Beberapa keterampilan yang disarankan terdapat dalam daftar di bawah. Setiap kartu mencantumkan keterampilan-keterampilan yang sama, tetapi dengan urutan yang berbeda, untuk memastikan bahwa latihan ini merupakan kegiatan pencapaian target oleh kelompok kecil, bukan sekedar kegiatan untuk kelompok besar.
2. Bagilah siswa-siswa menjadi beberapa tim beranggota empat sampai enam pemain.
3. Berikan satu kartu kepada setiap tim dan jelaskan bahwa mereka akan mencari setiap harta karun yang tertulis dengan menyelesaikannya sebagai tugas. Tim yang pertama kali menyelesaikan semua tugas adalah pemenangnya.
4. Daftar berikut adalah beberapa tugas yang harus dicari dalam permainan ini. Daftar juga dapat disusun sendiri dengan menyertakan tugas-tugas keterampilan lain yang dirasa sesuai dengan kebutuhan para siswa.
 - 10 *lay-up* lempar-dan-lari
 - 30 umpan dorong dengan tangan kanan dan kiri dengan menggunakan dua bola secara bersamaan
 - 30 umpan teman-tembok sambil memutar dari depan ke belakang (lihat kegiatan 23)

- 5 tembakan *no-rim* (masuk ke dalam keranjang tanpa menyentuh ring) dengan *jump-shot* atau tembakan di tempat dari garis lemparan bebas
- Dribel melewati pancang-pancang kerucut
- 5 *lay-up* tangan kiri dengan urutan yang benar (melompat dengan kaki kanan dan menembak dengan tangan kiri)
- 5 *lay-up* tangan kanan dengan cara yang benar (melompat bertumpu kaki kiri dan menembak dengan tangan kanan)
- 1 tembakan tiga angka dari lima penanda di luar garis tiga angka (ditandai dengan *poly spot*; masing-masing satu di setiap garis lemparan bebas, masing-masing satu di setiap sayap garis tiga angka, dan satu di tengah-tengah)
- 3 "tangga dribel": dribel bola sepanjang lapangan dengan tangan kanan; kemudian dribel dengan tangan kiri saat kembali
- 5 lemparan bebas

TIP PENGAJARAN

Atmosfer yang mirip pertandingan dan kompetitif merupakan bagian dari kegiatan ini. Berikan hadiah kepada kelompok-kelompok yang berhasil menyelesaikan kegiatan dengan baik.



Waktu	Standar Nasional	Kelas
7-10 menit	1, 2, 5, 6	5-6(dapat disesuaikan untuk siswa kelas 4)

TUJUAN

1. Mengulangi dan memperbaiki keterampilan-keterampilan yang telah dipelajari
2. Melakukan kegiatan yang dapat dipelajari sendiri
3. Mengenal penjagaan jarak dan bekerja secara penuh tanggung jawab dalam ruang gerak sendiri sambil melakukan berbagai kegiatan berdasarkan kartu yang dipilih
4. mempraktikkan pelatihan mandiri dan bersama rekan untuk menganalisis kemampuan pemain

PERALATAN

4 ember, kotak, hulahup, atau kantung; kartu-kartu berisi nama keterampilan-keterampilan dan tugas-tugas perorangan

DESKRIPSI

Kartu-kartu dalam kegiatan ini membantu para siswa mengatur diri sendiri dan melakukan tugas secara mandiri, sehingga memberikan latihan pembentukan keterampilan yang lebih optimal jika dibandingkan dengan latihan dalam kelompok besar.

1. Siapkan kartu-kartu yang berisi beragam keterampilan dan tugas yang harus dilakukan berkaitan dengan permainan bola basket. Kegiatan-kegiatan ini dapat digunakan sebagai pemanasan, keterampilan, atau bahkan untuk menjaga kebugaran. Bagi kartu secara merata ke dalam empat ember kantung undian yang diletakkan di semua sudut ruangan olahraga.
2. Instruksikan para siswa menuju ke empat kantung undian setelah aba-aba diberikan, mengambil kartu, dan mengikuti petunjuk pada kartu. Setelah melaksanakan keterampilan tersebut, mereka kemudian kembali ke salah satu kantung undian, menukar kartu, dan melaksanakan keterampilan yang disebutkan pada kartu. Ingatkan para siswa bahwa mereka harus menyelesaikan kegiatan sesuai petunjuk kartu yang mereka ambil sebelum menukar kartu dengan kartu lain.

VARIASI

- Gunakan rekaman musik berjeda waktu (sekitar 30-40 detik musik dan 15 detik diam) dan instruksikan para siswa untuk melakukan kegiatan pada waktu musik berbunyi dan mengambil kartu baru saat musik berhenti/diam.
- Untuk siswa kelas 4, isi kantung undian dengan kartu bertulis angka 5 sampai 15 dan instruksikan mereka seperti berikut:
 - Beritahu para siswa, setelah aba-aba diberikan setiap siswa harus menuju ke salah satu dari empat kantung undian di sudut lapangan dan mengambil satu kartu angka. Kemudian mereka harus kembali ke tempat semula dan mulai melakukan dribel tangan kiri sejumlah angka yang tertulis pada kartu yang diambil. Jika mereka selesai lebih dahulu daripada teman-temannya, mereka harus mengulangi kegiatan sampai aba-aba berhenti diberikan.
 - Ulangi instruksi yang sama dengan kegiatan baru seperti dribel tangan kanan, *lay-up*, dribel melewati kaki, memutar bola mengelilingi pinggang, memutar bola melewati kaki, lemparan bebas, mengumpan ke tembok, melempar dan menangkap bola, dan seterusnya.
- Siswa-siswa kelas 4 dapat ditawarkan sampai tiga kegiatan atau pilihan kegiatan (misal, dribel tangan kanan, lempar dan tangkap, dan umpan ke tembok). Jadi, jika para siswa mendapat kartu berangka "8", mereka harus melakukan 8 dribel tangan kanan, 8 lempar dan tangkap, dan 8 umpan ke tembok. Jika mereka menyelesaikannya lebih awal, mintalah kepada mereka untuk mengulangi kegiatan sampai ada aba-aba berhenti.
- Selain itu berikan tiga pilihan keterampilan kepada para siswa dan biarkan mereka memilih kegiatan mana yang ingin dilakukan.

TIP PENGAJARAN

- Pastikan menggabungkan berbagai kegiatan yang menyenangkan bagi anak-anak sambil membentuk keahlian dan kebugaran.
- Berikan contoh semua keterampilan yang masih tergolong baru bagi para siswa yang lebih kecil sebelum mereka sendiri melakukannya.
- Tekankan pentingnya melakukan latihan dengan hati-hati di ruang gerak masing-masing dan mengendalikan bola dan badan.
- Tekankan pentingnya menggunakan seluruh ruangan yang ada.
- Ingatkan siswa-siswa untuk bergerak ke dan dari kantung undian dengan cepat.



Waktu	Standar Nasional	Kelas
10-12 menit	1, 2, 5	5-6

TUJUAN

1. Mempraktikkan olah bola dan mengumpan dengan kecepatan seperti dalam pertandingan
2. Berlatih sampai kemampuan terbaik
3. Merasakan pengalaman bertanding dan permainan tim

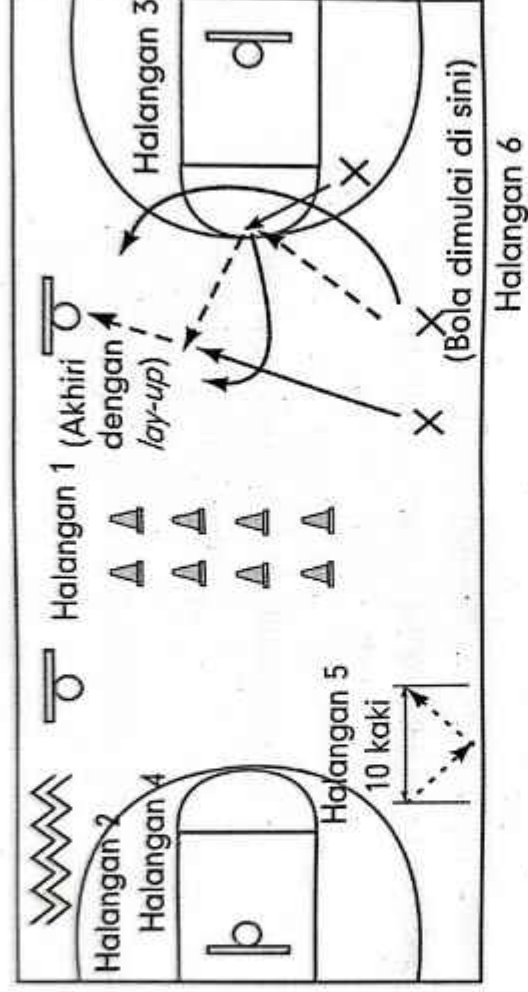
PERALATAN

Satu bola per siswa, penanda untuk setiap ring basket, satu *stop watch* per kelompok (atau jam tangan), kartu skor, pancang kerucut, bola bermain, matras

DESKRIPSI

1. Ini adalah kegiatan yang dibatasi waktu. Pemberian skor sama seperti dalam lomba pacuan kuda, skor diperoleh berdasarkan waktu dan jumlah pelanggaran selama pacuan. "Par" di sini berarti waktu tanpa kesalahan. Karena setiap lomba memiliki ruang dan aturan yang berbeda, maka Anda harus menentukan standar *par* untuk para siswa. Semua tim mencoba menyelesaikan pacuan secepat mungkin dan dengan pelanggaran sesedikit mungkin.
2. Instruksikan para siswa untuk membentuk kelompok-kelompok beranggotakan empat sampai enam orang. Berikan penghitung waktu dan kartu skor kepada setiap kelompok. Posisikan setiap tim di setiap ring basket. Contoh pengaturan halang-rintang dan kartu skor ditunjukkan di sini (lihat gambar dan tabel di halaman 86 dan 97).
3. Jelaskan permainan kepada siswa-siswa seperti berikut: "Kegiatan ini adalah kombinasi antara pacuan kuda dan lari estafet. Setiap anggota tim harus berusaha menyelesaikan pacuan secepat mungkin dengan kesalahan atau pelanggaran sekecil mungkin. Jika saya memberi aba-aba, 'Mulai'! satu orang dalam grup akan menyalakan *stop watch*, dan terus dijalankan sampai anggota kelompok terakhir selesai. Saat satu orang masih berlari, anggota-anggota tim membantu mengembalikan peralatan-peralatan yang mungkin roboh ke posisi semula. Tetapi, hati-hati jangan sampai mengganggu jalan tim lain. Anggota tim lainnya menghitung pelanggaran yang dilakukan. Jika salah satu anggota tim berhasil menyelesaikan pacuan, dia harus menyerahkan

bola kepada anggota tim berikutnya untuk memulai lagi. Jika semua anggota tim telah selesai, *stop watch* dihentikan. Setiap pelanggaran berakibat tambahan waktu 3 detik ke dalam total waktu yang diperoleh. Tim dengan waktu terpendek adalah pemenangnya.”



Rintangan 1	Rintangan 2	Rintangan 3	Rintangan 4	Rintangan 5	Rintangan 6
Dribel melewati 8 pancang kerucut; di atas setiap kerucut ditaruh sebuah bola	Dribel kuat melalui rintangan matras	Satu lemparan bebas, lakukan <i>rebound</i> sebelum bola menyentuh lantai, dan masukkan bola	Memasukkan dua tembakan 3 angka	Lakukan 15 umpan tembok, bergeser ke samping sejauh ± 3 m ke kanan dan ke kiri	3 pemain memasukkan satu <i>lay-up</i> dengan lima pola umpan oleh ketiga pemain
Satu pelanggaran setiap menjatuhkan bola dari kerucut	Satu pelanggaran setiap bola atau pemain menyentuh matras	Satu pelanggaran jika lemparan bebas atau <i>lay-up</i> meleset. Satu pelanggaran jika <i>rebound</i> menyentuh lantai	Satu pelanggaran jika meleset. Pelanggaran dibatalkan jika mendapatkan <i>rebound</i> sebelum bola menyentuh lantai	Satu pelanggaran setiap kali bola jatuh. Satu pelanggaran setiap kali kaki tidak menginjak garis samping	Satu pelanggaran untuk satu umpan meleset, pelanggaran atau <i>lay-up</i> meleset
Waktu:	Waktu:	Waktu:	Waktu:	Waktu:	Waktu:
Pelanggaran:	Pelanggaran:	Pelanggaran:	Pelanggaran:	Pelanggaran:	Pelanggaran:
Waktu:			Pelanggaran:		



Waktu	Standar Nasional	Kelas
5-7 menit	1, 2, 5, 6	3-6

TUJUAN

1. Berkompetisi sebagai tim untuk meraih tujuan bersama
2. Fokus pada keterampilan-keterampilan dribel dan menembak, terutama dribel cepat dan *lay-up* dengan lari cepat
3. Meningkatkan pengaturan waktu untuk melakukan *rebound*
4. Meningkatkan proses latihan secara keseluruhan

PERALATAN

Satu bola per kelompok

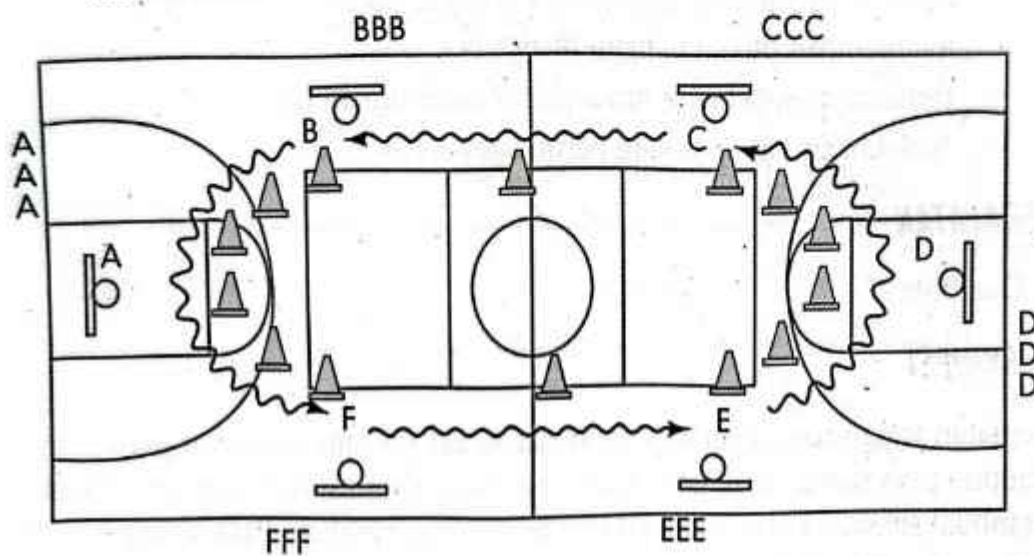
DESKRIPSI

1. Beberapa kelompok yang beranggotakan empat orang bersaing dalam balap mendribel bola mengelilingi jalur balap dengan waktu secepat mungkin.
2. Letakkan pancang-pancang kerucut dengan susunan oval mengelilingi lapangan bola voli (lihat gambar). Gunakan start ala atletik (satu kelompok pada masing-masing enam ring basket), tetapi setiap pemain dapat bergerak ke dalam jalur tikungan pertama.
3. Setiap pelanggaran (misal, menabrak pemain lain) mengakibatkan tim didiskualifikasi.
4. Satu pemain dari setiap tim mendribel cepat untuk menyelesaikan dua putaran dan kembali ke posisi ring basket awal. Setelah menyelesaikan dua putaran, anggota kelompok pertama harus menembak dan memasukkan *lay-up*. Jika bola berhasil masuk, pemain kedua melakukan *rebound* dan mulai melakukan dua putaran. Tim yang pertama kali menyelesaikan putaran memenangkan balap estafet ini.

VARIASI

- Kurangi atau tambah putaran (coba satu atau tiga putaran alih-alih dua putaran).
- Lakukan *lay-up* pada keenam ring basket di dalam lapangan.

- Berikan penalti 3 detik jika *rebound* dilakukan sebelum bola menyentuh lantai.
- Untuk kelas enam, pemain "di dalam lubang" dapat melakukan *rebound* dan mengumpan keluar (*outlet pass*) kepada pemain "siaga". Latihan *rebound* dan umpan keluar dapat membantu para siswa untuk menguasai langkah pertama dari serangan balik cepat. Seperti pada balap estafet, umpan keluar harus dilakukan dalam zona umpan, atau jika tidak maka dikenai penalti 5 detik. Tetapi, jika umpan dilakukan sambil melangkah maju maka akan lebih mempersingkat waktu secara keseluruhan.





Waktu	Standar Nasional	Kelas
7-12 menit	1, 2, 5, 6	5-6

TUJUAN

1. Membangun keterampilan-keterampilan yang dibutuhkan untuk melakukan serangan cepat
2. Memindahkan bola sepanjang lapangan bola basket dengan mengumpan bukan dengan mendribel
3. Berkompetisi sebagai tim untuk meraih tujuan tim
4. Melakukan *lay-up* dalam permainan cepat

PERALATAN

Dua bola

DESKRIPSI

Kegiatan yang serba cepat dan mengejar target ini sangat disukai para pemain maupun para siswa. Ajak para siswa mengatur formasi baling-baling untuk membuat suasana kelas atau latihan yang menyenangkan. Para siswa mungkin perlu melakukan latihan beberapa kali sebelum mereka dapat menguasainya, tetapi pengulang-ulangan latihan akan tetap bermanfaat.

1. Latihan ini bisa dilakukan bersama di kedua belah separuh lapangan, tetapi pelatih fokus pada satu sisi saja untuk mengurangi kebingungan. Dua pemain (satu pemain di masing-masing ujung lapangan) memulai kegiatan ini dengan melempar bola ke papan pantul, melakukan *rebound*, dan melakukan umpan keluar ke pemain yang menunggu di sayap lapangan.
2. Pemain yang melakukan *rebound*/pengumpan kemudian berlari ke luar garis lemparan bebas, menerima umpan kembali dari pemain luar, dan terus masuk lalu mengumpan dan menerima bola dari pemain seperti ditunjukkan di dalam gambar. Gunakan umpan dada atau umpan cepat sesuai kebutuhan.
3. Setelah menerima umpan terakhir, kedua pengumpan melakukan *lay-up* kemudian bergabung dalam barisan seperti dalam gambar. Setiap pemain melanjutkan umpan ke posisi berikutnya dan mengulangi pola yang sama dengan penembak berikutnya.
4. Setelah pola latihan ini dipahami, beri batasan waktu 2 menit untuk melihat berapa banyak *lay-up* yang dapat mereka masukkan dalam waktu tersebut.



Waktu	Standar Nasional	Kelas
10-15 menit	1, 2, 4, 6	3-6

TUJUAN

1. Mempraktikkan beragam keterampilan bola basket
2. Meningkatkan kebugaran jantung dan paru-paru melalui gerakan berkelanjutan dan banyak praktik

PERALATAN

Penanda untuk setiap tempat, *poly spot*, pancang kerucut, satu bola per siswa, musik (7 sampai 8 menit, sesuai usia, telah disiapkan sebelumnya, berkelanjutan atau berjeda), pesawat CD/tape

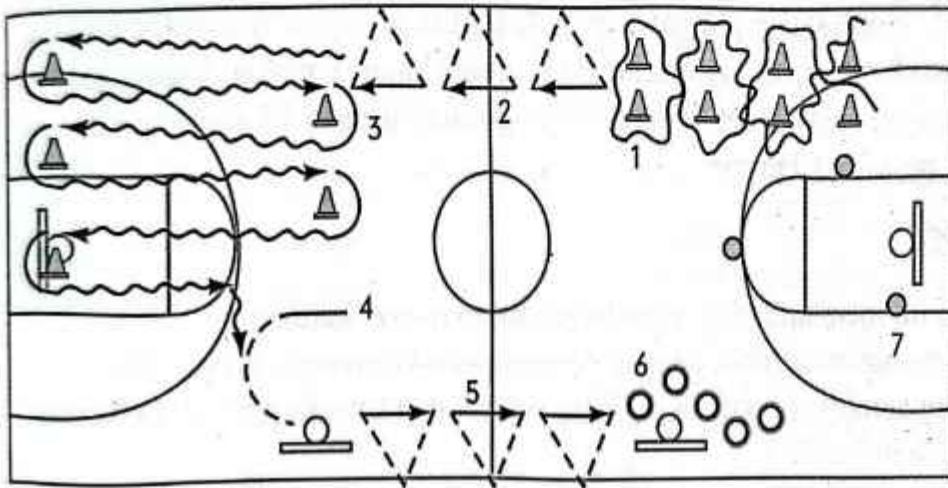
DESKRIPSI

1. Atur lintasan halang rintang yang terdiri atas berbagai keterampilan bola basket di garis tepi lapangan. Rangkaian keterampilan tertentu dapat ditekan di dalam lintasan halang rintang ini. Setiap keterampilan harus dilakukan secara berkelanjutan dan dibantu dengan penanda yang menjelaskan kegiatan.
2. Arahkan para siswa untuk mengambil bola dari garis tepi ruangan dan mulai mendribel ke tengah ruangan dengan kecepatan masing-masing.
3. Setelah berpencar secara merata, arahkan mereka bergerak ke penanda terdekat dan memulai kegiatan seperti ditunjukkan kepada penanda pos saat musik diputar. Arahkan semua siswa untuk bergerak ke satu arah (baik searah maupun berlawanan arah jarum jam). Letak penanda pos dapat diubah untuk memenuhi berbagai tujuan keterampilan. Berikut ini adalah beberapa model gerakan sebagai contoh (lihat gambar):
 - Dribel silang dengan tangan kanan dan tangan kiri melewati pancang-pancang kerucut.
 - Melakukan umpan dada ke tembok sambil bergeser. Lakukan setidaknya tiga kali umpan.
 - Dribel cepat ke kerucut pertama, hentakkan kaki ke depan untuk mengerem, dan memulai dribel kontrol; dribel kuat ke kerucut berikutnya dengan tangan kanan, mengitari kerucut berikutnya, dan dribel kuat ke kerucut berikutnya dengan tangan kiri. Lanjutkan.

- Lakukan satu lemparan bebas.
- Lakukan umpan dorong tangan kanan ke tembok sambil bergeser. Lakukan setidaknya tiga kali umpan.
- Dribel bola di dalam setiap hulahup dan mengitari dua hulahup.
- Lakukan sekali tembakan dari masing-masing *poly spot* (tiga *poly spot*).

VARIASI

Putar musik terus-menerus untuk meningkatkan kebugaran jantung dan paru-paru atau beri selingan pada musik dengan jeda diam untuk melakukan latihan kelenturan atau kekuatan dengan atau tanpa bola basket.





Waktu	Standar Nasional	Kelas
5-7 menit	1, 2, 4, 5, 6	3-6

TUJUAN

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan bola basket dengan pengulangan latihan secara maksimal
2. Memperkuat jantung dan paru-paru melalui gerak berkelanjutan
3. Mengembangkan kemampuan untuk bekerja sama dengan rekan

PERALATAN

Penanda untuk setiap tempat, satu bola basket per siswa, musik (berdurasi 7 sampai 8 menit, sesuai usia, disiapkan sebelumnya, musik diputar terus atau dengan jeda 45 detik yang diselang-seling dengan 15 detik musik diam), pesawat CD/tape

DESKRIPSI

Latihan ini memanfaatkan popularitas balap motor. Latihan ini menggabungkan aerobik dengan keterampilan-keterampilan bola basket. Kegiatan aerobik dilakukan di "jalur balap," dan keterampilan bola basket dilakukan di "pit."

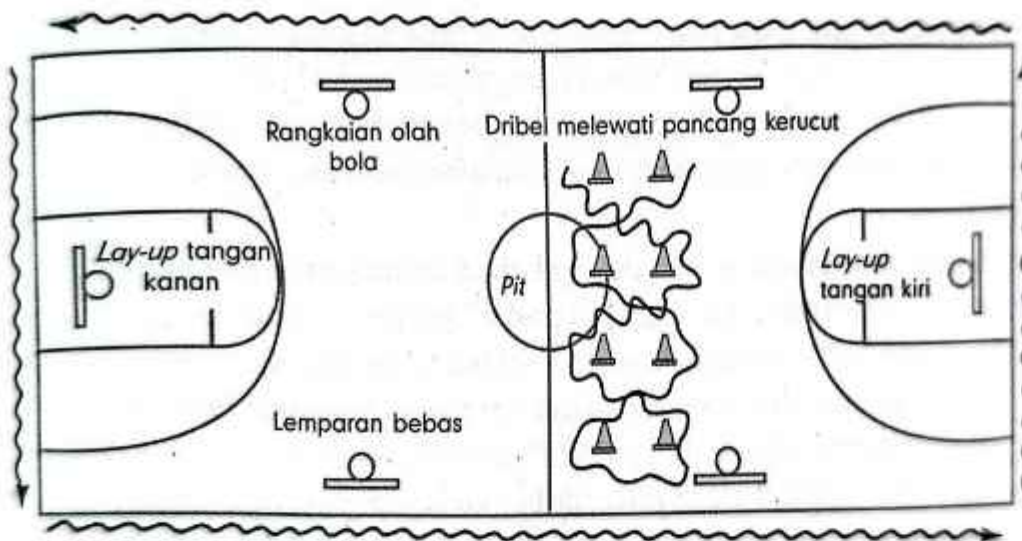
1. Para siswa memilih satu teman menjadi pasangannya, satu anggota pasangan berada di tengah lapangan (*pit*) untuk menjadi kru *pit*, dan satunya berada di garis pertahanan lapangan (jalur balap) untuk menjadi pembalap.
2. Saat musik diputar, pembalap mendribel mengelilingi jalur balap dan kru *pit* yang ada di tengah melakukan kegiatan keterampilan-keterampilan bola basket seperti tercantum pada setiap penanda yang ada di *pit*. Rangkaian keterampilan tertentu dapat dilakukan di dalam area *pit*. Siapkan satu penanda untuk setiap keterampilan beserta penjelasannya.
3. Saat musik berhenti, pembalap kembali ke *pit*, melakukan tos dengan pasangannya, dan bertukar peran. Pembalap baru mendribel mengelilingi jalur balap sementara kru *pit* yang baru berlatih keterampilan bola basket.

VARIASI

- Putar musik terus-menerus, dan instruksikan pembalap boleh kembali ke *pit* hanya setelah menyelesaikan sejumlah putaran yang telah ditentukan.
- Ganti bentuk lintasan balap (contoh, bentuk angka 8), atau letakkan beberapa pancang kerucut sepanjang lintasan balap untuk menambah tingkat tantangan.
- Tambahkan tujuan, tantangan, dan suasana kompetisi.

TIP PENGAJARAN

Latihan keterampilan kebugaran ini khusus disesuaikan dengan pola karakter anak-anak yang gemar variasi. Dengan melakukan kegiatan dalam waktu pendek dan optimal, anak-anak tidak akan merasa bosan atau frustrasi karena mereka harus fokus mempelajari serangkaian tugas yang selalu berubah-ubah.





Waktu	Standar Nasional	Kelas
7-10 menit	1, 2, 5, 6	6

TUJUAN

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan yang dihubungkan secara runtut
2. Mempraktikkan gerak cepat seperti dalam pertandingan
3. Bekerja sama dalam tim untuk meraih hasil bersama dengan bergerak dalam pola khusus

DESKRIPSI

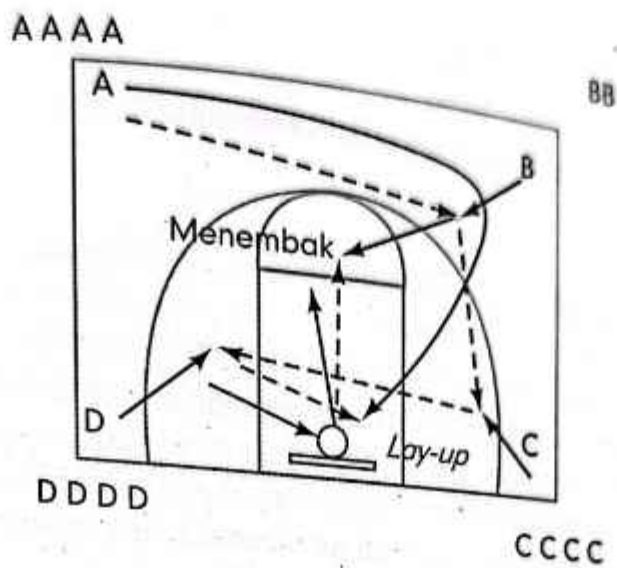
Latihan ini agak sedikit rumit tetapi merupakan latihan yang sangat baik untuk membentuk disiplin tim dan kemampuan mengisi peran yang ditugaskan kepada pemain. Pastikan untuk melihat gambar saat membaca setiap angka deskripsi berikut ini.

1. Empat kelompok berada di empat sudut setengah lapangan. Setiap kelompok diberi simbol huruf di dalam gambar seperti A, B, C, dan D. Putar mundur urutan mulai dari A ke D ke C ke B ke A untuk mengikuti siklus latihan ini.
2. Bola dimulai dari A, diumpankan (garis panah putus-putus) ke B ke C dan ke D, kemudian kembali ke A (lihat jalur panah merah) untuk *lay-up*.
3. D melakukan *rebound* dan mengumpan ke B yang menunggu di garis lemparan bebas. B menghalang-halangi (menjaga) D. D dapat menembak dari garis lemparan bebas atau melakukan dribel agresif. C mengumpan sekali dan berputar ke D langsung agar tidak mengganggu kegiatan atau mengakibatkan kebingungan. Setelah bola berhasil dimasukkan, kelompok berikutnya dapat mulai melakukan kegiatan yang sama.

TIP PENGAJARAN

- Setelah para siswa mulai memahami latihan ini, pastikan latihan dilakukan dengan kecepatan seperti dalam pertandingan. Bola tidak boleh menyentuh lantai, tetapi lakukan *lay-up* dan tembakan. Tentukan jenis umpan yang harus dilakukan para siswa dalam latihan ini. Instruksikan mereka untuk berlatih di kedua sisi lapangan. Tujuannya adalah untuk melakukan *lay-up* sampai persentase keberhasilan tertentu.

- Sangat penting dan bermanfaat bila anda mencanangkan sasaran persentase keberhasilan tertentu pada *lay-up* yang berhasil dimasukkan (seperti 7 masuk dari 10, atau 70%). Beri motivasi kepada para siswa dengan mendukung mereka untuk mencoba mengalahkan skor yang telah didapat sebelumnya.
- Kegiatan ini juga merupakan latihan pemanasan pra-latihan yang sangat baik.





Waktu	Standar Nasional	Kelas
10-15 menit	1, 2, 5, 6	5-6.

TUJUAN

1. Berkompetisi sebagai bagian dari tim sambil bekerja sama menyelesaikan tugas tim
2. Mempraktikkan dan meningkatkan keterampilan

PERALATAN

Satu bola untuk setiap lapangan, 2 atau lebih lapangan basket

DESKRIPSI

Bola basket penuh tantangan terdiri atas permainan tiga lawan tiga (atau lebih sedikit) dan mengajak para siswa untuk menggunakan hampir semua keterampilan bola basket dalam permainan yang menyenangkan. Semua pemain berpartisipasi, dan latihan ini membantu rotasi kelompok dengan cepat dan lebih terkelola.

1. Setiap tim yang beranggotakan tiga pemain berbaris di bawah ring basket. Dua tim pertama bermain untuk mendapatkan satu angka.
2. Tim yang berhasil mendapat angka tetap bertahan di lapangan untuk menghadapi tim penantang berikutnya. Tim penantang membawa bola dan mencoba mengalahkan tim pemenang.
3. Tujuan permainan ini adalah bertahan di lapangan selama mungkin.
4. Buatlah larangan atau kekeluasaan dalam permainan untuk mendorong para siswa fokus pada satu atau lebih jenis keterampilan. Berikut ini adalah contoh larangan-larangan yang dapat digunakan:
 - Mencetak angka hanya dengan *lay-up*.
 - Mencetak angka dengan tembakan luar saja.
 - Mengumpan bola ke dalam area lemparan bebas kemudian keluar sebelum memasukkan bola.
 - Setiap pemain dalam tim harus mengolah bola sebelum melakukan tembakan.

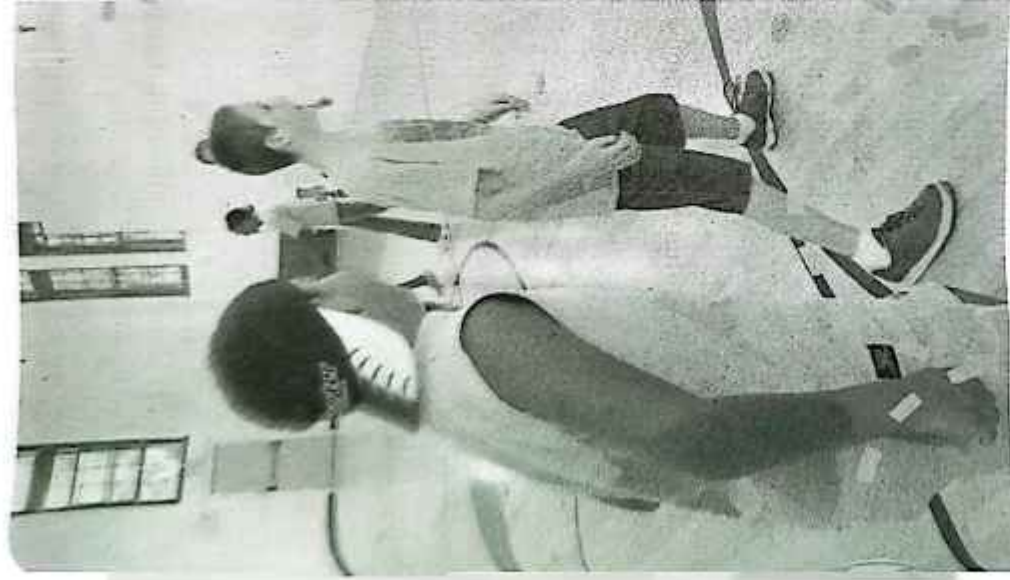
- Setelah seorang pemain menembak, dia belum boleh menembak lagi sebelum pemain tim lain melakukan tembakan.

Contoh keleluasaan-keleluasaan yang dapat digunakan meliputi:

- Skor 1 angka untuk setiap pemain yang menyentuh bola saat bola masuk.
 - Skor 1 angka untuk tembakan di luar area lemparan bebas.
 - Skor 2 angka untuk *lay-up* tangan kanan dan 3 angka untuk *lay-up* tangan kiri.
5. Permainan berdurasi 5 menit dan setelah selesai ganti larangan-larangan atau keleluasaannya.

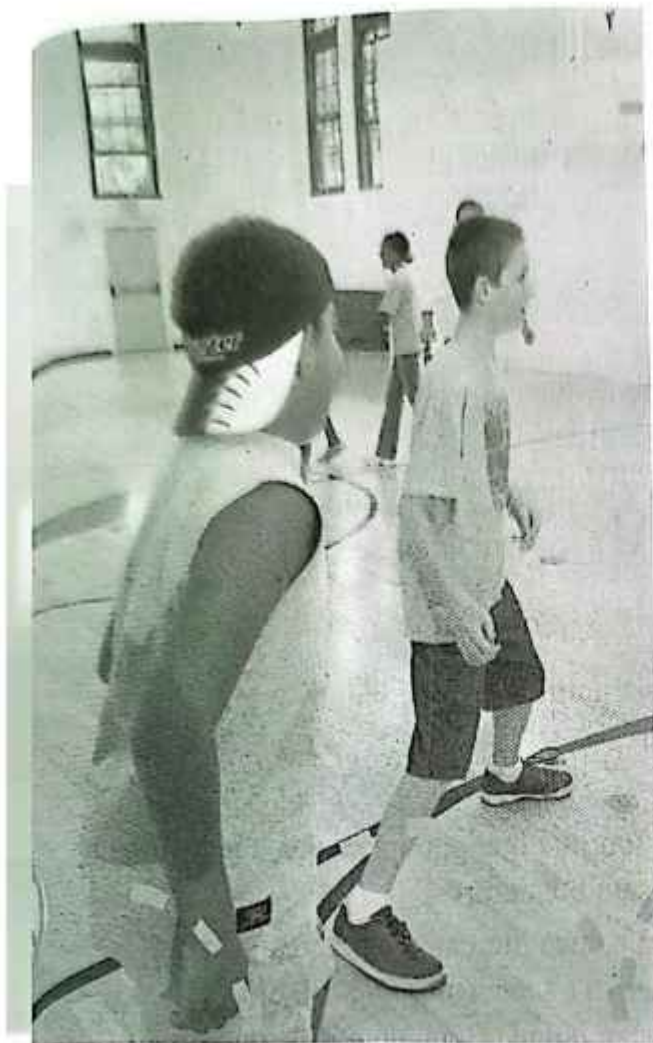
VARIASI

Permainan dengan kelompok beranggotakan beberapa pemain (satu lawan satu, dua lawan dua, dan tiga lawan tiga) dapat membantu para pemain menerapkan keterampilan-keterampilan secara berulang-ulang bila permainan dilakukan tim penuh.



TAKTIK DAN KERJA SAMA TIM

Kerja sama tim adalah sebuah tantangan yang tidak hanya melibatkan berbagai keterampilan bermain namun juga dinamika antarpemain. Setelah itu barulah sebuah tim dapat menghadapi lawan. Bab ini memperkenalkan taktik dasar permainan bola basket kepada para siswa melalui berbagai kegiatan yang bertujuan mengajarkan rasa saling percaya, peranan, dan tanggung jawab perorangan. Saya menganjurkan agar kegiatan-kegiatan ini sering digunakan untuk mengingatkan pentingnya belajar bekerja sama untuk meraih tujuan tim.



TAKTIK DAN KERJA SAMA TIM

Kerja sama tim adalah sebuah tantangan yang tidak hanya melibatkan berbagai keterampilan bermain namun juga dinamika antarpemain. Setelah itu barulah sebuah tim dapat menghadapi lawan. Bab ini memperkenalkan taktik dasar permainan bola basket kepada para siswa melalui berbagai kegiatan yang bertujuan mengajarkan rasa saling percaya, peranan, dan tanggung jawab perorangan. Saya menganjurkan agar kegiatan-kegiatan ini sering digunakan untuk mengingatkan pentingnya belajar bekerja sama untuk meraih tujuan tim.



Waktu	Standar Nasional	Kelas
5-7 menit per permainan	1, 2, 5, 6	3-6

TUJUAN

1. Membawa bola di lapangan dengan umpan-umpan pendek bukannya umpan-umpan panjang atau dribel
2. Bergerak tanpa bola untuk membuka peluang umpan
3. Melakukan umpan masuk ke garis lemparan bebas

PERALATAN

Satu bola per permainan, bendera untuk setiap pemain

DESKRIPSI

1. Bentuklah dua tim (empat tim jika menggunakan dua lapangan). Setiap siswa mengenakan satu bendera.
2. Jelaskan kepada para siswa bahwa mereka akan bermain seperti permainan sepak bola Amerika (*American football*). Skor *touchdown* diperoleh dengan mengumpan bola ke sepanjang garis lapangan dan ke dalam area lemparan bebas tanpa menjatuhkan atau kehilangan bola. Pemain tidak boleh berada di dalam area lemparan bebas lebih dari 3 detik.
3. Jika bola terjatuh atau direbut, atau pelanggaran 3 detik di dalam area lemparan bebas, maka bola beralih ke tim lawan yang mengambil bola dari tempat pelanggaran atau tempat bola terjatuh dan mulai membawa bola untuk mencetak angka.
4. Setiap pemain memiliki waktu 3 detik (5 detik untuk kelas tiga dan empat) untuk mengumpan bola sebelum tim lain mengambil bendera pemain tersebut, sebagai akibat bola direbut oleh tim lain. Pemain yang kehilangan bendera harus segera memegang bendera pengganti.
5. Pemain tidak boleh berjalan (melangkah lebih dari dua langkah untuk kelas empat sampai enam; tiga langkah untuk kelas tiga) kecuali melakukan *pivot*.
6. Pemain bertahan tidak boleh terlalu dekat melebihi batas 1 meter.
7. Pencetakan skor sama seperti dalam permainan sepak bola Amerika. Jika salah satu tim berhasil mengumpan ke dalam area lemparan bebas, maka tim tersebut mendapat 6 angka untuk *touchdown*. Setelah

mencetak angka, pemain yang memegang bola boleh melakukan *lay-up* tanpa dihalang-halangi (skor 1 angka untuk *lay-up* dengan tangan kanan dan 2 angka untuk *lay-up* tangan kiri). Batasi permainan sampai 21 angka atau 5 menit dan mulai permainan berikutnya.

VARIASI

- Tambahkan larangan-larangan seperti berikut ini:
 - Menggunakan jenis umpan tertentu
 - Bola harus diumpankan minimal kepada lima orang sebelum masuk ke dalam area lemparan bebas
 - Menggunakan umpan dengan tangan kanan atau kiri saja
- Tambahkan keleluasaan-keleluasaan seperti berikut ini:
 - Skor 6 angka untuk *touchdown* jika dilakukan enam umpan terlebih dahulu sebelum menembak.
 - Berikan angka tambahan untuk jenis-jenis permainan seperti lempar-dan-lari atau membayang-bayangi dan gerak memutar cepat melewati pemain bertahan.

TIP PENGAJARAN

- Beritahukan kepada para siswa bahwa cara terbaik untuk memindahkan bola di lapangan dan mendahului pemain bertahan adalah dengan umpan pendek. Umpan panjang mudah direbut, tidak tepat, dan terkadang sulit ditangkap.
- Ajarkan kepada anak-anak untuk menjaga keseimbangan di lapangan dengan bergerak di area terbuka di lapangan guna membuka peluang umpan.



Waktu	Standar Nasional	Kelas
12-15 menit	5, 6	5-6

TUJUAN

1. Berkompetinsi sebagai tim untuk meraih tujuan bersama
2. Mempelajari cara berkomunikasi dengan baik dalam tim dan memperkuat kekompakan tim
3. Mempelajari peranan pemimpin dan anak buah dalam tim

PERALATAN

24 batang kayu berukuran 5 x 10 x 30 sentimeter, *stop watch*

DESKRIPSI

1. Susunlah tiga tumpukan yang masing-masing terdiri atas delapan batang kayu pada salah satu garis tepi lapangan basket.
2. Jelaskan kepada para siswa bahwa mereka akan mendapat tantangan yang akan menguji kemampuan berpikir dan cara memecahkan masalah. Tekankan kreativitas.
3. Bentuklah beberapa kelompok beranggota 8 sampai 10 pemain.
4. Katakan kepada para siswa, "Tantangannya adalah memindahkan semua anggota tim menyeberangi sungai (yaitu, ke seberang garis tepi lapangan) dengan menggunakan balok-balok kayu. Tim akan diberi dua balok kayu. Jika ada satu pemain yang menyentuh lantai, berarti tercebur ke air maka timnya harus mengulang dari awal lagi. Pemain terakhir harus memunguti balok-balok kayu ke seberang. Tidak diperbolehkan menggeser atau melempar balok kayu. Setiap tim mempunyai waktu 2 menit untuk menyusun strategi sebelum permainan dimulai. Setelah permainan dimulai, tim tidak boleh berbicara lagi."
5. Katakan kepada para siswa bahwa *stop watch* 2 menit telah dijalankan, jadi mereka harus mulai menyusun strateginya saat itu juga. Saat *stop watch* berhenti katakan kepada mereka, "Waktu habis, ingat, jangan bicara saat permainan dimulai. Mulai!"

TIP PENGAJARAN

- Kegiatan ini hampir mustahil diselesaikan tanpa dukungan fisik antar anggota tim. Bila perlu berikan satu petunjuk kepada tim yang mencoba menyeberang satu per satu.
- Adakan sesi tanya jawab setelah kegiatan selesai (lihat tip pengajaran pada kegiatan 44).
- Biasanya tim akan meninggalkan pemain terakhir, dan sering, saat pemain terakhir sedang memunguti balok-balok kayu dia terjatuh. Setelah itu, bisa ditebak anggota-anggota tim akan menyalahkan kegagalannya. Ingatkan bahwa, mereka telah meninggalkan pemain terakhir itu maka kesalahan ditanggung seluruh anggota tim, bukan hanya pemain terakhir yang bertugas memunguti balok-balok kayu. Kesadaran tentang hal ini dapat memberikan pelajaran yang kuat bahwa semua pemain tidak akan dapat menang bila mereka tidak bekerja sama sebagai tim.



Waktu	Standar Nasional	Kelas
7-10 menit	1, 2, 5	2-5

TUJUAN

1. Mulai mempelajari pengaturan posisi bertahan
2. Memahami cara bertahan tanpa bersikap terlalu agresif

PERALATAN

Satu bola per pasangan

DESKRIPSI

1. Jelaskan kepada para pemain konsep serangan dan pertahanan. Serangan adalah upaya mencetak angka, dan bahwa semakin dekat posisi dengan ring basket maka semakin mudah untuk mencetak angka. Pertahanan adalah upaya untuk menjaga pemain penyerang agar tidak mencetak angka dengan berdiri di antara ring basket dan pemain penyerang.
2. Jelaskan bahwa kontak fisik dapat menyebabkan pelanggaran. Jelaskan bahwa agar terjadi pelanggaran di pihak tim lawan, pemain bertahan harus tetap bergerak di antara pemain penyerang yang dijaganya dan ring basket.
3. Bagilah kelas menjadi beberapa pasangan. Setiap pasangan mulai melakukan permainan satu lawan satu di salah satu ring basket. Satu atau dua pasangan dapat bermain di ring basket tunggal jika ada masalah ruang gerak.
4. Saat peluit ditiup semua pemain berhenti bergerak, menjadi patung.
5. Ganti peran pemain (bertahan - penyerang) setelah bola berhasil dimasukkan dan setelah peluit ditiup.
6. Pemerolehan angka dalam permainan ini bukan dengan memasukkan bola tetapi sebagai berikut: Jika posisi pemain penyerang terhadap ring basket lebih dekat daripada posisi pemain bertahan, maka pemain penyerang tersebut mendapatkan angka. Jika pemain bertahan bisa berada lebih dekat dengan ring basket, maka pemain bertahan mendapat angka.

VARIASI

Awali permainan dengan menekankan posisi pemain harus dekat dengan ring basket. Setelah itu, angka dapat diberikan bila posisi bertahan dilakukan dengan benar serta posisinya lebih dekat dengan ring basket. Untuk para siswa kelas 6, satu angka "berhenti" dapat diberikan bila mencelak angka dengan memasukkan bola juga.

Penulis: Bob Wright, dikutip dengan izin dari PE Central (www.pecentral.org), situs web pertama untuk guru pendidikan jasmani.



Waktu	Standar Nasional	Kelas
5-7 menit	1, 2, 5, 6	5-6

TUJUAN

1. Menetapkan keterampilan membayang-bayangi (*screen*) dan gerak memutar cepat melewati pemain bertahan (*roll*) yang dilakukan oleh dua-pemain
2. Membaca pengaturan pertahanan dan bereaksi dengan benar

PERALATAN

Dua bola dan satu pancang kerucut

DESKRIPSI

1. Para pemain berbaris seperti ditunjukkan pada gambar. Pelatih bertindak sebagai pemain bertahan. Pemain tengah mendampingi pembawa bola. Pemain tengah berlari dengan pola C tajam untuk membayang-bayangi pemain bertahan (kerucut) yang diletakkan di depan pembawa bola. Pembawa bola harus melakukan langkah masuk melewati pemain tengah yang membayang-bayangi pemain bertahan, dilanjutkan dengan melakukan gerak memotong bentuk V melewati pemain tengah lalu mendribel bola secara cepat ke arah ring basket.
2. Pelatih dapat memilih (a) bertahan dengan pemain yang membayang-bayangi atau (b) melompat ke arah pemain pemegang bola yang melakukan dribel agresif ke arah ring basket.
3. Jika pelatih memilih bertahan dengan pemain yang membayang-bayangi, ini merupakan situasi lampu hijau dan pembawa bola dapat masuk untuk mencetak angka (lihat gambar a). Jika pelatih melompat untuk menghentikan dribel agresif pembawa bola, maka pembawa bola harus melakukan *jump stop* dua kaki dan melakukan umpan dorong-pantul kepada *roller* (pemain yang bertugas membayang-bayangi menjadi *roller* setelah pembawa bola melakukan dribel agresif melewatinya; lihat gambar b).
4. Instruksikan para siswa untuk berlatih kegiatan ini dari kedua sayap lemparan tiga angka dan dari tengah garis lemparan tiga angka. Selain itu, mereka juga harus berlatih melakukan gerak membayang-bayangi (*screen*) pada kedua sisi lapangan. Setelah para siswa mempelajari latihan ini, bagi mereka menjadi beberapa kelompok beranggotakan tiga pemain dan mintalah mereka untuk berlatih di setiap ring basket guna melatih setiap posisi *screener* (pemain membayang) dan *roller*, dan terus bergantian posisi.



Waktu	Standar Nasional	Kelas
7-10 menit	1, 2, 5, 6	5-6

TUJUAN

1. Mulai membangun keterampilan-keterampilan untuk melakukan serangan
2. Mempraktikkan dan mengembangkan keterampilan dalam serangan terstruktur

PERALATAN

Dua bola

DESKRIPSI

Pengembangan *lay-up* ini digunakan untuk membangun serangan pada waktu yang sama saat para siswa berlatih *lay-up* dari berbagai posisi di lapangan. Pada latihan seperti ini pergantian giliran menjadi hal yang perlu. Kegiatan-kegiatan sebelumnya fokus untuk memaksimalkan pengulangan latihan sedangkan pengembangan kali ini fokus pada kinerja keterampilan khusus. Daftar berikut ini menjelaskan keterampilan-keterampilan khusus dan pengembangannya serta menjelaskan apa yang harus dilakukan pemain dan pelatih dalam setiap latihan keterampilan. Fokus pada satu hal saja pada waktu yang sama adalah penting, baru kemudian dikembangkan. Instruksikan kepada para pemain untuk mencoba melakukan keterampilan dalam permainan cepat tetapi harus dilakukan dengan benar.

1. Pandangan ke Atas: Pelatih berada di posisi C, melihat ke mata pemain saat pemain mendekat ke ring basket untuk melakukan *lay-up*. Mata pemain harus melihat ke atas, melihat sudut atas garis kotak papan pantul selama melakukan dribel agresif menuju ring basket. Pemain-pemain muda cenderung menempatkan pandangan ke bola atau memandang ke atas dan ke bawah dari bola ke arah papan pantul.
2. Sedikit Dribel: Dengan sedikit dribel maka waktu untuk mengatur pertahanan akan semakin sempit. Ingatkan para pemain untuk mendribel tidak lebih dari dua dribel di dalam garis tiga angka saat melakukan *lay-up*.
3. *Lay-up* Lempar-dan-Lari: Pelatih berdiri jauh di lapangan dan menerima umpan dari pemain yang berlari menuju ring basket (lihat

- gambar *a* di halaman 120). Pemain menghitung sendiri langkahnya mulai dari menerima bola sambil berlari dan melakukan *lay-up* tanpa dribel. Instruksikan para siswa untuk menggunakan variasi umpan (umpan dada, pantul, atas kepala). Perlu diketahui bahwa tiga latihan pertama ini dilakukan mulai dari keterampilan dengan banyak dribel sampai sedikit dribel, kemudian tanpa dribel.
4. Gerak Memotong (*V-Cut*): Pelatih berdiri di posisi *C*, garis tembak bergeser ke tengah lapangan, dan garis *rebound* bergeser ke *baseline* (area di dekat ring basket). Pelatih menerima umpan dari penembak yang berlari-lari kecil menjauh kemudian berhenti dan melakukan gerak memotong (*V-Cut*), lalu berlari cepat ke area lemparan bebas. Pemain kemudian menerima umpan sambil melangkah dan melakukan *lay-up* tanpa mendribel (lihat gambar *b* pada halaman 120).
 5. Tembakan "Jimmy": Keterampilan ini dilakukan seperti latihan gerak memotong (*V-Cut*) di atas, tetapi pemain harus menerima bola kemudian menembak dengan *jump shot* di dalam area lemparan bebas.
 6. Lampu Merah, Lampu Hijau: Pelatih berperan sebagai pemain bertahan. "Anak buah" pelatih melakukan gerak memotong *C* tajam untuk membayang-bayangi pembawa bola yang ada di posisi sayap. Gunakan sebuah pancang kerucut untuk dijadikan sebagai pemain bertahan. Pelatih dapat berdiri dengan pemain penyerang yang melakukan gerakan membayang-bayangi atau dapat melompat keluar untuk menghentikan pemain saat mendribel agresif ke arah ring basket. Pembawa bola harus membaca apa yang akan dilakukan pemain bertahan. Jika pemain bertahan (pelatih) berdiri dengan "anak buahnya", ini berarti lampu hijau dan pemain bertahan melakukan dribel agresif untuk melakukan *lay-up*. Jika pemain bertahan (pelatih) melompat untuk menghentikan dribel agresif pemain, maka dia harus mengumpan bola ke pemain yang membayang-bayangi (*roller*) yang berada di tengah area lemparan bebas (lihat gambar *c* pada halaman 120).
 7. Membayang & Menjauh: Kapten tim mengumpan ke salah satu sayap dan membayang-bayangi pembawa bola. Pemain tersebut melakukan gerak memotong menjauh dari pemain yang sedang membayangi. Pembawa bola kemudian memotong menuju ke area lemparan bebas untuk melakukan *jump shot*. Pemain yang membayangi kemudian bergerak mendekat ke ring basket. Pemain di sayap yang membawa bola kemudian membaca situasi dan mengumpan kepada pemain yang tidak dikawal lawan (pemain di area lemparan bebas atau di dekat ring basket yang tidak dikawal lawan).



Waktu	Standar Nasional	Kelas
7-12 menit	1, 2, 5, 6	5-6

TUJUAN

1. Menerapkan berbagai keterampilan untuk melakukan serangan balik cepat atau bertahan dari serangan balik cepat
2. Belajar membaca pertahanan dan mengambil keputusan cerdas saat permainan berlangsung
3. Melatih bergerak cepat seperti dalam pertandingan

PERALATAN

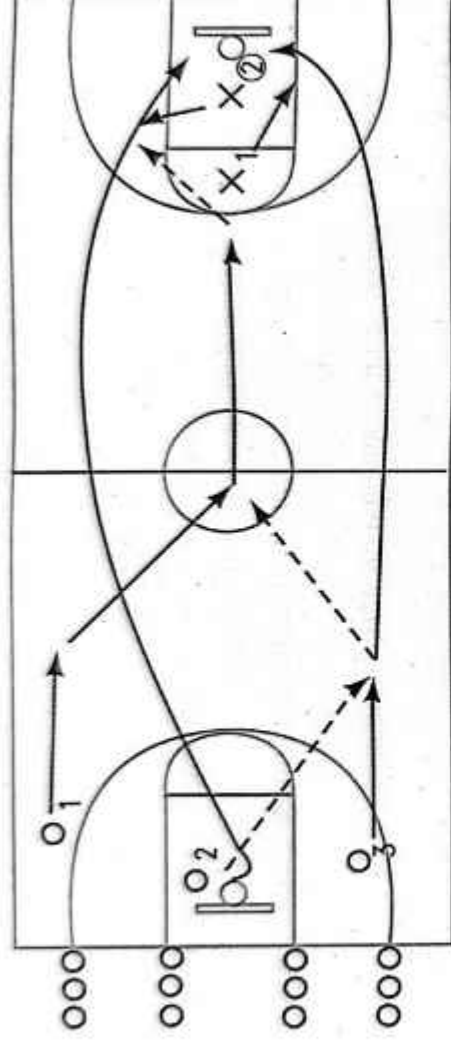
Satu bola per lapangan

DESKRIPSI

Permainan ini dimulai dengan serangan balik cepat tiga pemain melawan dua pemain dari sisi bertahan lapangan ke ujung lapangan lawan kemudian kembali untuk bertahan dari serangan balik cepat dua lawan satu.

1. Dua pemain mengambil posisi bertahan "I-up" (depan dan belakang) pada ujung seberang lapangan.
2. Para pemain berbaris dalam tiga baris di belakang garis lebar lapangan. Pemain pertama di masing-masing barisan membentuk tim beranggota tiga pemain. Karena ada dua pemain bertahan dan tiga pemain penyerang, maka serangan ini disebut "menang angka" (keuntungan jumlah pemain).
3. Pelatih memulai kegiatan dengan menembak bola (gunakan berbagai tempat di lapangan), dan serangan balik cepat dimulai saat salah satu dari tiga penyerang *me-rebound* bola dan melakukan umpan keluar ke tepi lapangan. Penerima umpan kemudian mengumpan ke tengah. Pada saat tiga pemain penyerang berlari, mereka harus masuk ke dalam area lemparan bebas. Setelah sampai di ujung lapangan seberangan, ketiga pemain penyerang harus memasukkan bola.
4. Saat bola berhasil dimasukkan, pemain yang memasukkan bola sekarang menjadi satu-satunya pemain bertahan untuk menahan serangan balik cepat dua lawan satu ke ujung lapangan semula (dua pemain bertahan sebelumnya menjadi dua penyerang dalam serangan balik cepat dua lawan satu).

5. Dua penyerang lainnya tetap berada di ujung seberang lapangan dan menjadi pasangan pemain bertahan berikutnya. Latihan ini diulangi dengan tiga pemain penyerang baru.



Peraturan Serangan untuk Tiga lawan Satu

- Melakukan umpan keluar cepat kepada salah satu pemain yang tidak melakukan *rebound*.
- Umpan ke tengah lapangan, dan pemain ini mendribel ke arah ring basket di ujung seberang lapangan.
- Masuk ke area lemparan bebas (satu di tengah dan dua di luar).
- Umpan bola ke rekan yang tak dikawal lawan untuk melakukan *lay-up*.

Peraturan Pertahanan untuk Tiga lawan Dua

- Berdiri dalam posisi "I-up" atau depan dan belakang.
- Pemain di depan harus menghentikan bola di atau dekat garis tiga angka.
- Pemain di belakang harus menyuruh pemain di depan untuk menghentikan bola kemudian bertahan pada umpan pertama.
- Pemain di depan, setelah menghentikan bola, mundur untuk menjaga pemain sayap. Pengaturan posisi ini membantu pemain bertahan untuk menjaga atau mencegah *lay-up* tetapi juga membuka jalan untuk tembakan dari luar.

peraturan Serangan untuk Dua lawan Satu

- Berpencar dan menekan pemain bertahan untuk menahan pembawa bola.
- Gunakan umpan cepat ke belakang dan ke depan agar satu pemain dapat mencari posisi untuk melakukan *lay-up*.

peraturan Pertahanan untuk Dua lawan Satu

- Mundur setengah lapangan, berputar, dan berhenti di garis tiga angka.
- Menghentikan bola di dekat garis lemparan bebas, kemudian berputar dan berlari ke pemain lain dan mencoba memotong umpan. Gerak ini memanfaatkan peluang, tetapi sering berhasil dilakukan.