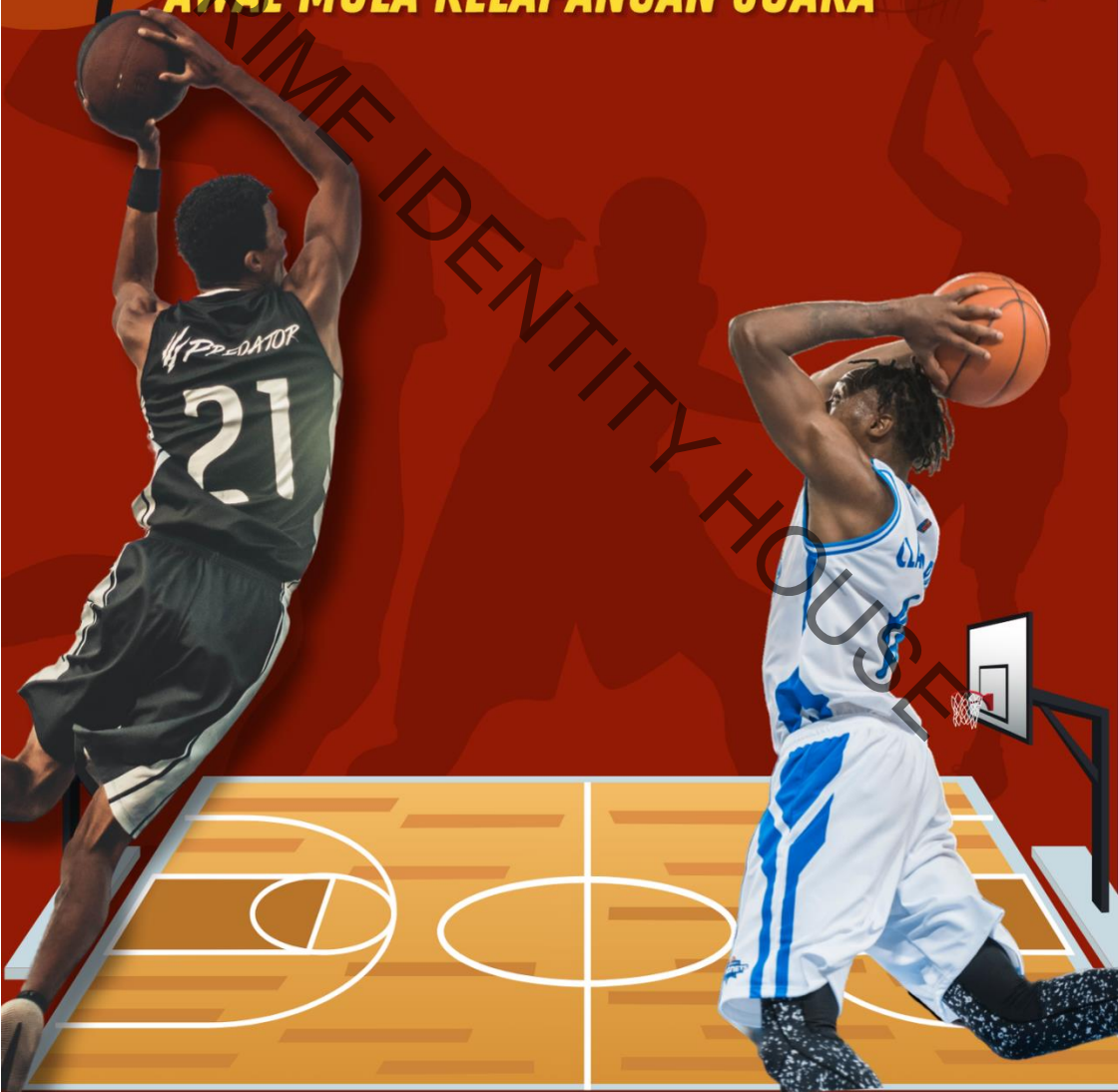


Arya Dendra Pratama, Mustofa Hussen Ar Rasyid  
Ammar Iqbal Firdausi, Iqbal Abiyyu Dzaky

# **BOLA BASKET**

**AWAL MULA KELAPANGAN JUARA**



# **BOLA BASKET**

## **AWAL MULA KELAPANGAN JUARA**

Arya Dendra Pratama

Mustofa Hussen Ar Rasyid

Ammar Iqbal Firdausi

Iqbal Abiyyu Dzaky



# **BOLA BASKET**

## **AWAL MULA KELAPANGAN JUARA**

**Penulis:**

**Arya Dendra Pratama  
Mustofa Hussen Ar Rasyid  
Ammar Iqbal Firdausi  
Iqbal Abiyyu Dzaky**

**Editor :**

**Imam Setyo Nugroho**

**Ukuran :**

Hal. vi, 135, Uk: 14,8x21 cm

**ISBN :**

.....

Cetakan Pertama :

**Mei, 2025**

Hak Cipta 2025, Rada Penulis

---

Isi diluar tanggung jawab percetakan

---

**Copyright © 2025 by Prime Identity House**

All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

**PT Prime Identity House**

Anggota IKAPI 396/JTI/2024

Dukuh Dresi, Wagir Kidul, Pulung, Ponorogo, Jawa Timur

Telp: 085157033918

Website: [www.primeidentityhouse.com](http://www.primeidentityhouse.com)

[www.publisher.primeidentityhouse.com](http://www.publisher.primeidentityhouse.com)

E-mail: [primeidentitypublisher@gmail.com](mailto:primeidentitypublisher@gmail.com)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga buku ini yang berjudul BOLA BASKET: Awal Mula ke Lapangan Juara dapat disusun dan diselesaikan dengan baik. Buku ini hadir sebagai upaya untuk memberikan pemahaman menyeluruh tentang permainan bola basket, mulai dari aspek sejarah, peraturan dasar, perlengkapan, teknik dan strategi, hingga pembinaan dan pelatihan lanjutan yang aplikatif dan berbasis data.

Buku ini terdiri dari tujuh bab yang disusun secara sistematis. Bab pertama membahas sejarah bola basket dan perkembangannya, termasuk di Indonesia, serta manfaat positif dari olahraga ini. Bab kedua menjelaskan berbagai peraturan dasar permainan, jumlah pemain, posisi, serta sistem skor dan kemenangan. Bab ketiga menguraikan perlengkapan dan tata letak lapangan yang sesuai dengan standar pertandingan. Bab keempat memfokuskan pada teknik dasar seperti dribbling, passing, shooting, dan rebound yang menjadi fondasi keterampilan bermain bola basket.

Selanjutnya, Bab kelima mengupas berbagai taktik dan strategi dasar yang penting untuk membangun permainan yang efektif. Bab keenam dirancang khusus untuk mendukung proses pembelajaran bola basket bagi pemula, dengan pendekatan metode pengajaran, latihan harian, permainan mini, dan evaluasi. Sementara itu, Bab ketujuh menawarkan panduan lengkap pembinaan dan pelatihan lanjutan, termasuk perencanaan latihan makro, meso, dan mikro, pemanfaatan analisis statistik berbasis video, aspek psikologi olahraga, serta persiapan mengikuti turnamen.

Penulis berharap buku ini dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi siswa, guru, pelatih, mahasiswa pendidikan jasmani, maupun para pecinta bola basket secara umum. Kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan edisi berikutnya.

Akhir kata, semoga kehadiran buku ini dapat menginspirasi dan mendorong pembaca untuk terus berkembang, dari langkah awal hingga menjadi juara di lapangan.

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>BAB 1 SEJARAH BOLA BASKET .....</b>	<b>1</b>
1.1 Sejarah Bola Basket .....	1
1.2 Perkembangan Bola Basket di Indonesia dan Dunia .....	6
1.3 Manfaat Bermain Bola Basket .....	11
<b>BAB 2 PERATURAN DASAR BOLA BASKET .....</b>	<b>18</b>
2.1 Peraturan Permainan .....	18
2.2 Jumlah Pemain dan Posisi .....	21
2.3 Skor dan Cara Menang .....	25
<b>BAB 3 PERLENGKAPAN DAN LAPANGAN.....</b>	<b>35</b>
3.1 Lapangan Bolabasket .....	35
3.2 Bola Basket .....	39
3.4 Score Table .....	45
<b>BAB 4 TEKNIK DASAR BOLA BASKET .....</b>	<b>48</b>
4.1 Dribbling .....	48
4.2 Catching & Passing .....	51
4.3 Shooting .....	57
4.3 Rebound .....	71
<b>BAB 5 TAKTIK DAN STRATEGI DASAR .....</b>	<b>74</b>
<b>BAB 6 PEMBELAJARAN BOLA BASKET UNTUK     PEMULA.....</b>	<b>88</b>
6.1 Metode Pengajaran .....	88
6.2 Latihan Harian .....	92
6.3 Permainan Mini .....	94
6.4 Evaluasi .....	99
<b>BAB 7 PEMBINAAN DAN PELATIHAN LANJUT ..</b>	<b>102</b>
7.1 Program Latihan Terstruktur .....	103
1. Perencanaan Makro (Jangka Panjang) .....	104
2. Perencanaan Meso (Jangka Menengah) .....	105

3. Perencanaan Mikro (Jangka Pendek).....	107
<b>7.2 Analisis Statistik</b> .....	<b>109</b>
1. Analisis statistik dalam bola basket menggunakan video.....	110
Prosedur Pelaksanaan:.....	110
1) Persiapan Video.....	110
2) Menentukan Indikator Statistik.....	110
3) Tagging dan Pencatatan Data .....	110
4) Pembuatan Statistik dan Visualisasi.....	111
5) Analisis dan Interpretasi .....	111
Contoh Implementasi :.....	111
Studi Kasus: <i>Analisis Fast Break Tim A</i> .....	111
Visualisasi.....	111
Interpretasi:.....	112
Fitur Utama:.....	113
<b>7.3 Psikologi Olahraga</b> .....	<b>115</b>
<b>7.4 Persiapan Turnamen</b> .....	<b>121</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>124</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>131</b>

# BAB 1

## SEJARAH BOLA BASKET

### 1.1 Sejarah Bola Basket

Permainan bola basket diciptakan oleh Prof. Dr. James A. Naismith salah seorang guru pendidikan jasmani Young Mens Christian Association (YMCA) Springfield, Massachusetts, Amerika Serikat pada tahun 1891. Gagasan yang mendorong terwujudnya cabang olahraga baru ini ialah adanya kenyataan bahwa waktu itu keanggotaan dan pengunjung sekolah tersebut kian hari kian merosot. Sebab utamanya adalah rasa bosan dari para anggota dalam mengikuti latihan olahraga senam yang gerakannya kaku. Di samping itu kebutuhan yang dirasakan pada musim dingin untuk tetap melakukan olahraga yang menarik semakin mendesak.

Dr. Luther Gullick, pengawas kepala bagian olahraga pada sekolah tersebut menyadari adanya gejala yang kurang baik itu dan segera menghubungi Prof. Dr. James A. Naismith serta memberi tugas kepadanya untuk menyusun suatu kegiatan olahraga yang baru yang dapat dimainkan di ruang tertutup pada sore hari. Dalam menyambut tugasnya itu Naismith menyusun suatu gagasan yang sesuai dengan kebutuhan ruang tertutup yakni permainan yang tidak begitu keras, tidak ada unsur menendang, menjegal dan menarik serta tidak sukar dipelajari. Langkah pertama, diujinya gubahan dari permainan Football, Baseball, Lacrosse dan Sepakbola. Tetapi tidak satupun yang cocok denganuntutannya. Sebab disamping sulit dipelajari, juga permainan tersebut masih terlalu keras untuk dimainkan di ruangan tertutup yang berlampu. Dari hasil percobaan yang dilakukan itu Naismith akhirnya sampai pada kesimpulan bahwa permainan

yang baru itu harus mempergunakan bola yang bentuknya bulat, tidak menjegal serta menghilangkan gawang sebagai sasarannya.

Untuk menjinakkan bola sebagai pengganti menendang dilakukan gerakan mengoper dengan tangan serta menggiring bola (dribbling) sebagai puncak kegairahan, gawang diganti dengan sasaran lain yang sempit dan terletak di atas para pemain, sehingga dengan obyek sasaran yang demikian pengutamaan tembakan tidak terletak pada kekuatan seperti yang terjadi pada waktu menendang, melainkan pada ketepatan menembak. Semula Naismith akan menggunakan kotak kayu untuk sasaran tembakan tersebut, tetapi berhubung waktu percobaan dilakukan yang ada hanya keranjang (basket) buah persik yang kosong, maka akhirnya keranjang itulah dijadikan sasaran tembakan.



Gambar 1. 1 Prof. Dr. James A. Naismith

Sumber : <https://images.app.goo.gl/XSemCq9Fn762CLGu8>

Gagasan yang dibuat olehnya adalah sebagai berikut:

1. Bola dapat dilemparkan ke segala arah dengan menggunakan salah satu atau kedua tangan.

2. Bola dapat dipukul ke segala arah dengan menggunakan salah satu atau kedua tangan, tetapi tidak boleh dipukul menggunakan kepalan tangan (meninju).
3. Pemain tidak diperbolehkan berlari sambil memegang bola. Pemain harus melemparkan bola tersebut dari titik tempat menerima bola, tetapi diperbolehkan apabila pemain tersebut berlari pada kecepatan biasa.
4. Bola harus dipegang di dalam atau di antara telapak tangan. Lengan atau anggota tubuh lainnya tidak diperbolehkan memegang bola.
5. Pemain tidak diperbolehkan menyeruduk, menahan, mendorong, memukul pemain lawan dengan cara disengaja. Pelanggaran pertama terhadap peraturan ini akan dihitung sebagai kesalahan, pelanggaran kedua akan diberi sanksi berupa diskualifikasi pemain pelanggar hingga keranjang timnya dimasuki oleh bola lawan, dan apabila pelanggaran tersebut dilakukan dengan tujuan untuk mencederai lawan, maka pemain pelanggar akan dikenai hukuman tidak boleh ikut bermain sepanjang pertandingan. Pada masa ini, pergantian pemain tidak diperbolehkan.
6. Sebuah kesalahan dibuat pemain apabila memukul bola dengan kepalan tangan (meninju), melakukan pelanggaran terhadap aturan 3 dan 4, serta melanggar hal-hal yang disebutkan pada aturan 5.
7. Apabila salah satu pihak melakukan tiga kesalahan berturut-turut, maka kesalahan itu akan dihitung sebagai gol untuk lawannya (berturut-turut berarti tanpa adanya pelanggaran balik oleh lawan).
8. Gol terjadi apabila bola yang dilemparkan atau dipukul dari lapangan masuk ke dalam keranjang, dalam hal ini pemain yang menjaga keranjang tidak menyentuh atau mengganggu

gol tersebut. Apabila bola terhenti di pinggir keranjang atau pemain lawan menggerakkan keranjang, maka hal tersebut tidak akan dihitung sebagai sebuah gol.

9. Apabila bola keluar lapangan pertandingan, bola akan dilemparkan kembali ke dalam dan dimainkan oleh pemain pertama yang menyentuhnya. Apabila terjadi perbedaan pendapat tentang kepemilikan bola, maka wasit yang akan melemparkannya ke dalam lapangan. Pemain yang melempar bola diberi waktu 5 detik untuk melemparkan bola. Apabila ia memegang lebih lama dari waktu tersebut, maka kepemilikan bola akan berpindah. Apabila salah satu pihak melakukan hal yang dapat menunda pertandingan, maka wasit dapat memberi mereka sebuah peringatan pelanggaran.
10. Wasit berhak untuk memperhatikan permainan para pemain dan mencatat jumlah pelanggaran dan memberi tahu wasit pembantu apabila terjadi pelanggaran berturut-turut. Wasit memiliki hak penuh untuk memberikan diskualifikasi pemain yang melakukan pelanggaran sesuai dengan yang tercantum dalam aturan.
11. Wasit pembantu memperhatikan bola dan mengambil keputusan apabila bola dianggap telah keluar lapangan, pergantian kepemilikan bola, serta menghitung waktu. Wasit pembantu berhak menentukan sah tidaknya suatu gol dan menghitung jumlah gol yang terjadi.
12. Waktu pertandingan adalah 4 babak masing-masing 10 menit.
13. Pihak yang berhasil memasukkan gol terbanyak akan dinyatakan sebagai pemenang.

Beberapa catatan penting dalam perkembangan bola basket:

1. Tahun 1891: Prof. Dr. James A. Naismith menemukan permainan Bola Basket
2. Tahun 1892: Untuk pertama kali Naismith memperkenalkan permainan Bola Basket kepada masyarakat (Amerika)
3. Tahun 1894: Prof. Dr. James A. Naismith dan Dr. Luther Gullick untuk pertama kali mengeluarkan peraturan permainan resmi.
4. Tahun 1895: Kata Basketball secara resmi diterima dan dimasukkan perbendaharaan bahasa Inggris. ke dalam
5. Tahun 1913: Untuk pertama kali diadakan Kejuaraan Bola Basket Far Eastern. Pada kesempatan tersebut regu philipina mengalahkan China
6. Tahun 1918: Tentara pendudukan Amerika dan anggota YMCA memperkenalkan permainan Bola Basket di banyak negara Eropa.
7. Tahun 1919: Dalam Olympiade Militer di Joinville, permainan Bola Basket termasuk salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan. Tahun 1932: Untuk pertama kali diadakan Kongres Bola Basket bertempat di Jenewa Swiss. Para peserta yang hadir adalah: Argentina, Cekoslowakia, Yunani, Italia, Portugal, Rumania dan Swiss. Keputusan penting yang dihasilkan adalah terbentuknya Federasi Bola Basket Internasional - Federation International de Basketball (FIBA)
8. Tahun 1933: Untuk pertama kali diselenggarakan kejuaraan Dunia Bola Basket Mahasiswa di kota Turin - Italia.
9. Tahun 1935: Dalam Kongres Komite Olympiade Internasional, Bola Basket diterima sebagai salah satu nomor pertandingan Olympiade.

10. Tahun 1936: Untuk pertama kali Bola Basket dipertandingkan dalam Olympiade Berlin. Dua puluh dua negara ikut serta. Juaranya adalah USA, Kanada dan Meksiko.
11. Tahun 1939: Prof. Dr. James A. Naismith meninggal dunia.

## **1.2 Perkembangan Bola Basket di Indonesia dan Dunia**

### **A. Perkembangan Basket di Indonesia**

Permainan bolabasket merupakan salah satu olahraga permainan bola besar berkelompok yang terdiri atas dua tim yang beranggotakan masing-masing lima orang dan saling bertanding untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah terjadinya poin ke keranjang sendiri. Permainan bolabasket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruangan olahraga tertutup serta hanya memerlukan lapangan yang relatif berukuran kecil. Di samping itu, permainan bola basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan para pemain ketika memantulkan atau melempar bola basket tersebut saat bermain (Saichudin and Munawar 2019).

Permainan bolabasket adalah salah satu olahraga yang paling digemari oleh penduduk Amerika Serikat dan penduduk di belahan bumi lainnya, di antaranya adalah sebagian penduduk yang berasal dari Amerika Selatan, Eropa Selatan, Lithuania, serta Indonesia juga tentunya. Permainan bola basket mempunyai sejarah yang cukup panjang di Indonesia, awalnya dimulai dengan masuknya gelombang perantau-perantau dari negara cina ke Indonesia pada tahun 1920-an. Para perantau cina membawa permainan bola basket yang sudah lebih dulu berkembang di negara Cina. Mereka membentuk komunitas sendiri termasuk mendirikan sebuah sekolah yang bernama

sekolah Tionghoa. Pada sekolah tersebut, permainan bola basket menjadi olahraga wajib yang harus dimainkan oleh setiap siswa yang belajar disana. Tidaklah mengherankan jika di setiap sekolah ada lapangan permainan bolabasket serta tidak heran juga jika para pemain basket yang menonjol permainannya berasal dari sekolah-sekolah Tionghua tersebut.

Sejarah berkata sejak tahun 1930-an, walaupun belum resmi menjadi sebuah negara yang merdeka, beberapa kota di Indonesia sudah memiliki klub-klub bola basket lokal. Setelah proklamasi kemerdekaan, 17 Agustus 1945, olahraga permainan bola basket mulai dikenal luas dikota-kota yang menjadi basis perjuangan seperti Yogyakarta serta Solo. Walaupun belum memiliki induk olahraga nasional, namun pada saat penyelenggaraan Pekan Olahraga Nasional pertama (PON I) yang diadakan di Solo pada tahun 1948 permainan bola basket telah dimainkan untuk pertama kalinya ditingkat nasional serta mendapat sambutan yang cukup meriah, baik dari segi penonton maupun dari pesertanya sendiri. Kemudian Tiga tahun setelah itu, pada tanggal 23 Oktober 1951, “Persatuan Basketball Seluruh Indonesia” dibentuk dan kemudian pada tahun 1955, karena adanya penyempurnaan nama sesuai dengan kaidah bahasa Indonesia maka organisasi bola basket tersebut berganti nama menjadi “Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia” (Perbasi). Perbasi mulai diterima menjadi anggota FIBA (Federation International Basketball Association) pada tahun 1953 dan setahun setelahnya, untuk pertama kalinya Indonesia mengirimkan tim basket di ajang Asian Games Manila pada saat itu. Pada tanggal 3 April 1982 merupakan tanggal bersejarah bagi dunia bola basket di Indonesia. Karena, pada hari itu, pertandingan antara klub Rajawali Jakarta menghadapi Semangat Sinar Surya Yogyakarta menandai

dimulainya Kompetisi Bola Basket Utama (Kobatama) yang pertama kalinya sekaligus merupakan sebagai langkah awal dari sejarah panjang kompetisi klub-klub papan atas di yang ada di Indonesia. Klub bola basket Indonesia Muda Jakarta mencatatkan diri sebagai klub pertama yang meraih gelar bergengsi kejuaraan Kobatama tersebut.

Terakhir, setelah mengalami pasang surut selama hampir 30 tahun lamanya, dalam beberapa tahun terakhir ini olahraga permainan bola basket berkembang begitu pesat. Hal ini diawali oleh penyelenggaraan Deteksi Basketball League (DBL) yang dikemas dengan sangat menarik sehingga mampu memberikan warna tersendiri dalam kompetisi tingkat pelajar di Indonesia, dan makin maraknya kompetisi tingkat pelajar di tiap-tiap daerah membuat makin tingginya prestise pertandingan ditingkat pelajar Indonesia.

Kemudian disusul dengan bangkitnya liga profesional basket putra yang pada awalnya dikenal dengan nama Kobatama yang sekarang menjadi National Basketball League (NBL) Indonesia dan juga liga profesional basket putri yang sekarang dikenal dengan Women's National Basketball League (WNBL). Namun, tidak lupa juga kompetisi reguler dari Perbasi yang masih rutin diadakan, baik tingkat kejurnas kelompok umur, antar klub, antar pengprov, Libamanas, dan sebagainya kian membuat suasana kompetisi bola basket di Indonesia tetap terjaga kemeriahannya.

## B. Perkembangan Basket di Dunia

Badan dunia yang mempunyai olahraga bola basket adalah Federation Internasionale de Basketball Amateur (FIBA). Badan ini telah mempunyai negara-negara anggota dengan jumlah yang cukup signifikan. Olahraga bola basket telah menjadi cabang olahraga yang dipertandingkan pada even Olimpiade tahun 1936 di Berlin, Jerman untuk bola basket putra. Sementara untuk kategori putri mulai dipertandingkan pada Olimpiade 1976 di Montreal, Kanada. Saat ini hampir semua negara telah mempunyai tim nasional dengan beberapa kelompok yaitu kategori usia di bawah 15 tahun, di bawah 17 tahun (kadet), di bawah 19 tahun (junior) dan senior. Pada negara-negara yang memandang nilai strategis dari olahraga ini juga telah menyelenggarakan berbagai even kompetisi bola basket domestik di negara masing-masing. Dari penyelenggaraan even ini kemudian muncul pemain basket yang andal dan siap untuk bertanding dalam kompetisi antar klub maupun antar negara (Salim 2024).



Gambar 1. 2 Prof. Dr. James A. Naismith

Sumber : <https://images.app.goo.gl/JNy42oLyT9ssDn8S7>

Untuk kejuaraan internasional telah dibagi dalam lima zona wilayah Eropa, Ama, Oceania, Afrika, dan Amerika. Tim

nasional negara-negara itu bertanding di kompetisi dalam masing-masing zona, baik untuk kategori junior maupun senior yang meliputi kelompok putra dan putri. Pemenang dari kompetisi itu selanjutnya akan maju bertanding pada kejuaraan dunia yang diselenggarakan 4 tahun sekali.

Kita tentu sudah tidak asing lagi dengan liga bola basket yang terselenggara di Amerika Serikat. Liga bola basket yang dinamakan NBA telah sedemikian populernya sehingga gaungnya telah menjangkau wilayah dan kawasan luar Amerika Serikat. Dari liga bola basket paling bergengsi ini tercatat beberapa nama yang melegenda dalam olahraga bola basket seperti; Wilt Chamberlain, Kareem Abdul Jabbar, Magic Jonshon, Michael Jordan, Larry Bird, Shaquale O'Neil serta sederet nama-nama hebat lainnya. Juga beberapa nama klub yang tenar dan mendunia seperti Los Angeles Lakers, Chicago Bulls, Detroit Pistons dan sebagainya. Kesemuanya telah begitu akrab pada pendengaran para pecinta basket dunia.

Sementara itu di bagian benua lain yakni di Eropa, persaingan dalam kompetisi antar klub yang melibatkan klub-klub di benua tersebut telah membuat iklim persaingan berlangsung ketat. Begitu teratur dan ketatnya kompetisi yang dijalankan membuat prestasi dan kekuatan bola basket dari kawasan Eropa telah menjadi pesaing yang serius terhadap kekuatan bola basket Amerika.

Demikian halnya yang terjadi di kawasan lain seperti di Asia. Beberapa negara telah menyelenggarakan kompetisi bola basket domestiknya secara teratur dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan serta prestasi yang pada ujungnya diarahkan untuk sanggup bersaing menjadi yang terbaik pada kejuaraan yang lebih tinggi di tingkat dunia seperti pada even Olimpiade dan kejuaraan dunia.

Untuk Indonesia, badan nasional yang menangani olahraga bola basket adalah Perbasi (Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia). Selama ini telah dilangsungkan kompetisi bola basket tingkat nasional yang melibatkan klub-klub bola basket yang bersaing keras untuk menjadi yang terbaik. Semula kompetisi yang mewadahi dan menyelenggarakan kompetisi ini di sebut Kobatama yang merupakan kepanjangan dari Kompetisi Bola Basket Utama. Seiring dengan berjalannya waktu kompetisi bola basket ini di ubah menjadi Indonesian Basketball League atau IBL, sebagai wadah kompetisi bola basket profesional di Indonesia. Selanjutnya keberadaan Kobatama lebih ditujukan kepada kompetisi bola basket amatir.

Di luar itu, dengan semakin populernya olahraga ini di mata masyarakat maka muncullah berbagai kompetisi dengan level dan kelas lebih rendah. Sebagai contoh kompetisi liga basket antar mahasiswa, antar sekolah atau kompetisi tingkat junior, yang belakangan ini nampaknya telah menjadi tren.

### **1.3 Manfaat Bermain Bola Basket**

Basket adalah salah satu olahraga yang populer di dunia. Permainannya yang cepat dan saling bersaing ketat dalam perebutan bola membuat olahraga yang satu ini terlihat seru dan sangat kompetitif. Bermain bola basket punya banyak manfaat, baik untuk tubuh, mental, fisik maupun sosial. Berikut beberapa manfaat utamanya:

#### **A. Manfaat bermain bola basket bagi tubuh**

##### **1) Meningkatkan Kesehatan Tulang**

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa olahraga bola besar satu ini memberikan dampak baik bagi kekuatan tulang. Bagaimana tidak, kamu terus berlompat dan berlari

sepanjang permainan. Hal ini melatih kekuatan otot hingga membuat tulang menjadi lebih padat.

## 2) Menambah Tinggi Tubuh

Di samping meningkatkan kesehatan tulang, manfaat bermain bola basket juga dikenal bisa membantu menambah tinggi tubuh. Sebab, ring basket terletak sekitar tiga meter dari tanah, kamu pun harus melompat agar bisa memasukkan bola ke dalam ring tersebut. Proses melompat selama bermain inilah yang membantu membuat badanmu jadi cepat tinggi. Terlebih lagi, kelincihan gerakan dalam permainan melatih kekuatan otot pada kakimu. Hal ini diketahui mampu memicu tulang memanjang dengan cepat, terutama bagi anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan.

## 3) Menurunkan Berat Badan

Manfaat basket lainnya adalah menurunkan berat badan dengan efektif. Sebab, basket melibatkan banyak gerakan cepat dan tajam, belum lagi berlarian. Ini membantu membakar kalori dan membuatmu tetap fit. Bahkan, riset telah menunjukkan bahwa sesi intens basket dapat membantumu membakar 650-750 kalori per jam.

## 4) Meredakan Stres

Bermain basket dapat meningkatkan hormon endorfin, alias hormon kebahagiaan. Hormon endorfin dapat meningkatkan rasa senang, membuat tubuh jadi rileks, dan mengurangi rasa nyeri. Bahkan, hormon endorfin juga mampu meredakan stres dan meningkatkan rasa percaya diri.

5) Memperkuat Ketahanan Otot

Manfaat kelima olahraga basket diketahui bisa memperkuat ketahanan otot. Secara mendasar, olahraga ini memerlukan stamina, kekuatan serta kecepatan. Sebab, kamu harus bergerak dengan gesit dengan ketahanan otot yang kuat. Bila melatihnya secara rutin, kamu bisa meningkatkan stamina dan performa fisik tubuh menjadi lebih baik setiap harinya.

6) Meningkatkan Imunitas Tubuh

Manfaat keenam yang dapat dirasakan dari olahraga basket adalah meningkatkan imunitas tubuh. Dengan imunitas tubuh yang makin meningkat maka kesehatan tubuh akan makin terjaga. Selain itu, bakteri-bakteri tidak akan mudah masuk ke tubuh.

7) Meningkatkan Kesehatan Jantung

Bermain bola basket mampu meningkatkan detak jantung saat beristirahat, yang memiliki efek positif pada kebugaran kardiorespirasi. Hal tersebut berkaitan erat dengan penurunan kemungkinan terkena penyakit kardiovaskular.

8) Menumbuhkan Rasa Percaya Diri

Saat terlibat dalam olahraga bola basket, anggota tim lainnya dapat memotivasi dan mendukung satu sama lain. Mereka juga bisa memberi tahu kekurangan dari gaya permainan basketmi. Hal-hal ini dipercaya dapat menumbuhkan rasa percaya diri (Yuda n.d.).

## **B. Manfaat bermain basket bagi kesehatan fisik dan mental**

### **1. Membantu Proses Pertumbuhan**

Banyak gerakan dari olahraga basket yang mengajarkan beberapa teknik bermain dengan melompat. Tentu aktivitas melompat yang cukup sering nyatanya dapat membantu pertumbuhan seseorang, khususnya pada tinggi seseorang. Terbukti para pemain basket nasional pun memiliki postur tubuh yang cukup tinggi.

### **2. Membangun Kekuatan Tulang**

Dalam olahraga basket, melompat dan gerakan lainnya dapat membantu untuk menguatkan tulang-tulang yang ada pada tubuh dan juga persendian pada tubuh. Semakin kuat tulang yang dimiliki, tentu akan terhindar dari risiko patah tulang atau terkilir. Selain itu, dengan rutin melakukan olahraga basket bisa terhindar dari berbagai macam penyakit yang menjangkit pada tulang, karena olahraga basket dapat membuat tulang menjadi padat.

### **3. Meningkatkan Stamina dan Daya Tahan Tubuh**

Dengan rutin melakukan olahraga, kita bisa memiliki stamina dan daya tahan tubuh yang lebih baik dari mereka yang jarang melakukan olahraga, khususnya olahraga basket. Beberapa gerakan basket akan membuat seluruh tubuh bergerak baik dari bahu hingga kaki, sehingga olahraga basket bisa menjadi olahraga yang baik jika kamu ingin melatih semua otot atau anggota tubuh.

### **4. Baik untuk Kesehatan Kardiovaskular**

Olahraga basket dapat membantu kita untuk meningkatkan kesehatan kardiovaskular. Semakin sering bermain, maka

gerakan detak jantung juga akan meningkat. Namun harus perhatikan saat sudah merasa sangat lelah dan letih, sebaiknya beristirahat biarkan jantung menjadi rileks kembali untuk bisa melanjutkan olahraga basket.

#### 5. Meningkatkan Keterampilan Motorik

Dalam olahraga basket, kita perlu memasukan bola dalam keranjang. Tentu kita membutuhkan konsentrasi dan juga gerakan motorik yang baik untuk bisa memasukan bola dalam keranjang. Tentu keterampilan motorik antara mata, kaki, dan tangan harus seimbang.

#### 6. Perkembangan Mental Seseorang

Saat akan melakukan olahraga basket tidak hanya keterampilan fisik saja yang diperlukan, mental juga harus persiapan agar permainan bisa berjalan dengan baik. Olahraga basket memiliki ritme yang cukup cepat dalam setiap permainannya, sehingga perlu untuk melatih diri saat permainan sedang berlangsung. Tidak hanya itu, olahraga basket juga biasanya dimainkan oleh beberapa orang dalam satu tim, sehingga kamu membutuhkan kerja sama yang baik dalam tim (Halodoc n.d.).

### **C. Manfaat bermain basket bagi sosial dan emosional**

#### 1. Perilaku yang Tepat

Bola basket diatur oleh seperangkat aturan tertentu. Dalam bola basket, pemain diberi penghargaan karena mematuhi aturan ini dan dihukum baik secara pribadi maupun tim jika mereka gagal melakukannya. Hal ini dapat menjadi pelajaran penting di luar lapangan.

## 2. Kepercayaan Diri

Menjadi ahli dalam bola basket dapat meningkatkan rasa percaya diri seseorang . Rasa percaya diri yang meningkat dapat menjadi dasar bagi keberhasilan akademis, profesional, dan sosial di masa depan.

## 3. Kerja sama

Belajar menjadi pemain tim bisa dibilang merupakan salah satu pelajaran terpenting yang dapat dipelajari pemain dari olahraga ini. Meskipun beberapa pemain basket terhebat sepanjang masa memiliki bakat masing-masing, setiap individu juga memahami nilai kerja sama tim. Bahkan pemain bintang terkadang harus mengesampingkan prestasi individu untuk berkorban demi kemajuan tim. Pemain yang memahami hal ini di tingkat atletik kemungkinan besar akan lebih sukses di dunia kerja, dan dalam hubungan di kemudian hari.

## 4. Pengurangan Stres

Bola basket memberi pesertanya jalan keluar yang sehat untuk stres. Setiap orang menghadapi tingkat stres tertentu pada satu waktu atau lainnya. Namun, mengidentifikasi cara yang produktif untuk mengatasi stres ini melalui olahraga dapat memberikan banyak manfaat mental dan fisik. Mereka yang bermain olahraga tim yang kompetitif biasanya cenderung tidak merokok, minum alkohol secara berlebihan, atau terlibat dalam tindakan pelepas stres yang berpotensi membahayakan lainnya.

## 5. Penurunan Kejadian Depresi

Penelitian telah menunjukkan bahwa pemain basket sering mengalami suasana hati yang lebih baik dan pandangan mental yang lebih baik secara keseluruhan . Hal ini karena aktivitas fisik

yang intens merangsang hormon yang disebut endorfin. Zat kimia ini membantu otak mempertahankan keseimbangan kimia. Selain itu, endorfin dikenal dapat meningkatkan suasana hati dan menimbulkan sikap yang lebih bahagia. Selain itu, atlet cenderung tidak menderita gangguan mental yang berpotensi serius seperti kecemasan dan depresi.

#### 6. Meningkatkan Fokus dan Konsentrasi

Untuk menjadi pemain basket yang baik, konsentrasi yang ketat adalah suatu keharusan. Pemain harus selalu fokus saat berada di lapangan dan bangku cadangan. Kurangnya konsentrasi dapat mengakibatkan kesalahan, pelanggaran, atau tembakan yang meleset. Kemampuan untuk tetap fokus pada suatu tugas dalam jangka waktu yang lama akan terbukti menjadi aset di kemudian hari.

#### 7. Kualitas Kepemimpinan

Hanya sedikit olahraga yang memberikan kesempatan bagi para pemain untuk tampil di momen-momen yang lebih besar daripada bola basket. Biasanya, mereka yang memiliki kemampuan kepemimpinanlah yang berkembang pesat di momen-momen ini. Orang-orang ini tidak takut untuk maju dan melakukan tembakan di detik-detik terakhir atau menutupi pemain terbaik di tim lawan adalah pemain yang akan maju dan memimpin tim. Jika Anda belum berada di tahap itu, jangan khawatir; seiring kemajuan pemain, mereka sering kali tumbuh sebagai pemimpin. Memiliki kepemimpinan yang kuat di lapangan sering kali dapat menular ke kehidupan sehari-hari (Fedor n.d.).

## **BAB 2**

# **PERATURAN DASAR BOLA BASKET**

### **2.1 Peraturan Permainan**

Setiap permainan pasti memiliki peraturan yang harus anda patuhi ketika bermain dalam suatu pertandingan. Dalam permainan bola basket pun memiliki peraturan yang harus di ketahui. Peraturan bola basket merupakan peraturan yang bisa dibilang lebih rumit dibandingkan dengan olahraga lain, sehingga permainan ini tidak bisa dimainkan spontan seperti halnya sepakbola. Dalam bola basket terdapat dua jenis pelanggaran, pertama dinamakan Violation yang biasanya dilambungkan oleh wasit dengan tangan terbuka, yang kedua biasa disebut Foul dan wasit biasa melambangkannya dengan tangan menggenggam ke atas. Hukuman atas violation biasanya hanya diberikan lemparan ke dalam oleh wasit, sedangkan jika terjadi foul, wasit akan menghukum sesuai dengan tempat dimana pemain dilanggar, dan jenis pelanggaran. Peraturan yang digagas oleh FIBA dan NBA cukup berbeda terutama violation (Febriyanto and Pardini 2023). Hal ini dikarenakan menyesuaikan dengan kondisi pertandingan di Amerika yang cenderung atraktif. Peraturan dasar dalam permainan bola basket secara umum antara lain:

- Bola dapat dilemparkan ke segala arah memakai kedua tangan atau satu tangan saja. Bola dapat dipukulkan ke segala arah menggunakan kedua tangan atau satu tangan. Tetapi tidak boleh dipukul dengan kepalan tangan atau biasa disebut dengan meninju.

- Pemain tidak diperbolehkan berlari sambil memegang bola. Pemain harus melemparkan bola dimana titik dia menerima bola. Tetapi diperbolehkan berlari dengan kecepatan biasa.
- Jika salah satu tim melakukan pelanggaran sebanyak 3 kali secara berturut. Maka akan terhitung poin untuk tim lawan.
- -Bola hanya boleh dipegang oleh telapak tangan. Anggota lain atau lengan tidak diperbolehkan untuk memegang bola
- Pemain tidak diperbolehkan memukul, mendorong atau menjegal pemain yang lain dengan segala cara.
- Jika bola keluar lapangan, maka bola akan dilemparkan ke dalam lapangan dan dimainkan oleh pemain yang menyentuh bola pertama kali.
- Waktu permainan 4 x 10 menit jika berpedoman dengan aturan Federasi Bola Basket Internasional. Versi National Basketball Association waktu bermain adalah 4 x 12 menit. Di antara babak 1, 2, 3, dan babak 4 terdapat waktu istirahat selama 10 menit. Bila terjadi skor yang sama pada akhir pertandingan harus diadakan perpanjangan waktu sampai terjadi selisih skor. Di antara dua babak tambahan terdapat waktu istirahat selama 2 menit.
- Setiap regu diberi kesempatan untuk melakukan time out sebanyak dua kali untuk setiap babak dan satu kali dalam setiap waktu tambahan. Time out akan diberikan pada satu regu setelah pencatat skor memberitahukan pada wasit dengan bel sebagai tanda isyarat dan pada saat itu juga pemain diberhentikan sementara
- Tim yang memiliki banyak point akan dinyatakan sebagai pemenang.

## Aturan Pertandingan Bola Basket

1. Pertandingan bola basket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri dari lima pemain inti yang bermain di lapangan dan tujuh pemain cadangan.
2. Bola lambung (jump ball). Jump ball adalah bola yang dilambungkan oleh wasit ke udara di antara dua pemain yang berlawanan. Jump ball dapat dilakukan saat permulaan permainan dan sesudah istirahat, dua orang pemain yang berlawanan memegang bola secara bersamaan.
3. Pergantian pemain inti dengan pemain cadangan tidak dibatasi.
4. Satu pertandingan bola basket dibagi menjadi empat babak atau kuartar dengan durasi masing-masing kuartar adalah 10 menit (FIBA) dan 12 menit (NBA).
5. Di antara kuartar 1 dan 2 serta kuartar 3 dan 4 ada waktu istirahat selama dua menit (FIBA), sementara di kompetisi NBA adalah 130 detik. Untuk waktu istirahat antara kuartar dua dan tiga adalah 15 menit atau biasa disebut dengan half time atau jeda babak.
6. Pemenang sebuah pertandingan bola basket adalah tim yang mampu mencetak angka (poin) paling banyak.
7. Apabila skor kedua tim sama hingga akhir pertandingan, akan dilanjutkan dengan overtime yang berlangsung selama 1x5 menit (bersih).
8. Time out (waktu istirahat ketika pertandingan berjalan) adalah 1 (satu) menit dengan masing-masing tim mendapatkan satu kali time out pada setiap kuartar.
9. Jika seorang pemain mencetak angka dari dalam garis tiga poin, nilainya adalah dua poin. Jika dari luar garis tiga poin,

nilainya adalah tiga poin. Lemparan bebas nilainya adalah satu poin.

10. Dalam satu pertandingan, setiap pemain hanya diperbolehkan melakukan maksimal 4 (empat) kali personal foul. Jika melakukan personal foul ke-5, dia akan dikeluarkan dan tidak bisa bermain lagi.
11. Apabila sebuah tim sudah melakukan 5 pelanggaran, ini akan dianggap sebagai team foul dan lawan akan diberikan hadiah berupa lemparan bebas (free throw).
12. Team foul akan di-reset pada perpindahan babak. Namun, pada saat overtime, team foul tidak akan di-reset.
13. Nilai. Berikut ini adalah peraturan permainan dalam menentukan nilai:
  - Nilai satu diberikan kepada regu yang memasukkan bola dari tembakan hukuman (free throw).
  - Nilai dua diberikan untuk regu yang memasukkan bola bukan hukuman.
  - Nilai tiga diberikan untuk regu yang memasukkan bola dari daerah tiga angka (Sadheli n.d.).

## 2.2 Jumlah Pemain dan Posisi

Bola basket merupakan permainan olahraga beregu, di mana setiap regu harus memasukkan bola ke keranjang atau ring basket tim lawan sebanyak-banyaknya untuk memenangkan pertandingan. Bola basket biasanya sudah diajarkan dari bangku sekolah dasar hingga SMA. Olahraga basket profesional sendiri memiliki induk organisasi internasional bernama Fédération Internationale de Basketball (FIBA). Sementara induk organisasi basket di Indonesia bernama Persatuan Basket Seluruh Indonesia (Perbasi).

Seperti olahraga lainnya, bola basket juga memiliki aturan-aturan yang harus diikuti. Mulai dari jumlah pemain, durasi permainan, aturan pelanggaran, hingga teknik-tekniknya. Jumlah pemain bola basket sudah diatur, termasuk posisi dan tugas setiap pemainnya (Oktyandito n.d.). Simak pembahasan selengkapnya berikut ini.

## **1. Jumlah pemain bola basket**

Bola basket merupakan olahraga yang dimainkan dua regu dalam satu pertandingan. Dalam lapangan, jumlah pemain bola basket adalah 5 pemain pada masing-masing regu. Berarti ada 10 pemain yang bertanding di dalam lapangan basket.

Selain pemain di lapangan, satu tim basket biasanya memiliki 5 pemain cadangan. Jika ditotal, maka satu tim basket terdiri dari 10 pemain (5 pemain di lapangan dan 5 pemain cadangan). Namun, beberapa kompetisi internasional seperti NBA menggunakan aturan pemain cadangan sebanyak 7 orang. Maka jumlah pemain basket dalam satu regu adalah maksimal 12 pemain (5 pemain di lapangan dan 7 pemain cadangan).

Lima pemain di lapangan disebut sebagai starter yang memiliki posisi dan tugas masing-masing. Posisi pemain cadangan juga menyesuaikan dengan pemain starter. Sistem pergantian pemain pada bola basket relatif bebas. Pemain yang sudah diganti boleh masuk kembali tergantung keputusan pelatih. Begitu juga pemain cadangan yang masuk, ditarik kembali, dan dimasukkan kembali.

## **2. Posisi dan tugas pemain bola basket**

Secara garis besar, posisi pemain bola basket dibagi menjadi tiga posisi utama, yaitu forward, guard, dan center. Namun, biasanya posisi forward dan guard dibagi lagi menjadi dua

posisi, yaitu power forward dan small forward serta point guard dan shooting guard. Jika ditotal, berarti ada lima posisi pemain bola basket yang memiliki tugas dan peran yang berbeda-beda. Berikut penjelasannya:

a. Point guard

Point guard adalah posisi pemain bola basket yang bisa disebut playmaker atau pengatur permainan sebuah tim. Point guard biasanya adalah pemain yang paling sering mengontrol bola dalam lapangan.

Point guard bertugas mengatur ritme permainan sesuai arahan pelatih. Selain itu, seorang point guard biasanya juga dipercaya oleh pelatih sebagai kapten tim.

b. Shooting guard

Sesuai namanya, posisi shooting guard adalah backcourt yang tugasnya melakukan tembakan ke ring lawan dalam berbagai situasi di lapangan. Maka dari itu, seorang shooting guard harus memiliki keahlian dalam menembak, baik jarak dekat maupun jauh.

c. Small forward

Sekilas mirip seperti shooting guard, tapi posisi small forward merupakan pemain yang memiliki kemampuan offensive yang baik. Pemain small forward harus terampil melakukan lay-up, dunk, post-up, 3-point, hingga fadeaway jumper.

Maka tidak heran kalau small forward memang dipasang sebagai mesin pencetak skor yang utama selain shooting guard. Meski begitu, small forward juga tetap harus turun ke lini pertahanan dan saat mode bertahan.

d. Power forward

Power forward adalah pemain yang tugasnya melindungi area center dan menjadi pemain yang paling banyak berjaga di restricted area untuk melindungi garis pertahanan. Selain itu, power forward juga bertugas menangkap bola rebound saat mode menyerang maupun bertahan. Biasanya pemain yang menjadi power forward adalah pemain yang memiliki fisik kuat agar menang duel badan dengan penyerang lawan.

e. Center

Center adalah pemain yang biasanya berpostur paling tinggi dan besar pada sebuah tim basket. Center bertugas menjadi pemain bertahan yang terakhir dari sebuah tim. Center juga bertugas melakukan blocking atau rebound saat mode bertahan. Sedangkan dalam permainan pick and roll, pemain center bertugas melihat situasi dan celah agar pemain guard bisa mencari ruang tembak.

### 3. Waktu bermain setiap pemain

Sebenarnya tidak ada aturan resmi yang menetapkan durasi atau jatah bermain setiap pemain di lapangan. Sebab biasanya tergantung keputusan pelatih, strategi, dan stamina setiap pemain. Namun bagi pemain starter, menit bermain yang didapatkan biasanya sekitar 30-40 menit dalam satu pertandingan basket berdurasi 4x12 menit seperti di NBA. Sedangkan waktu bermain bola basket menurut aturan FIBA adalah 4x10 menit.

Pemain dengan durasi bermain terlalu lama biasanya adalah scorer utama atau pemain paling penting dalam

tim. Sedangkan pemain cadangan memiliki durasi bermain yang sangat beragam. Contohnya posisi sixth man yang bisa bermain 20-25 menit dan pemain prioritas terakhir yang hanya 3-5 menit saja.

## 2.3 Skor dan Cara Menang

### 1. Cara Mendapatkan Skor dalam Bola Basket

Permainan bola basket bertujuan utama untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Berikut penjelasan rinci tentang sistem skor:

#### a. Free Throw (Lemparan Bebas) - 1 Poin

Secara garis besar, free throw adalah salah satu cara yang dapat dimanfaatkan untuk memperoleh poin dalam permainan bola basket. Perlu diketahui bahwa istilah free throw juga dikenal dengan nama “lemparan bebas”. Sesuai namanya, lemparan bebas memungkinkan pemain untuk mencoba peruntungannya dalam memasukkan bola ke dalam keranjang lawan tanpa adanya hambatan atau tindakan pencegahan dari tim lain. Selain itu, cara tersebut dinamakan free throw karena untuk melakukannya, pemain wajib meluncurkan tembakan dari belakang garis lemparan bebas. Lantas, dalam situasi apa, sih, pemain diperbolehkan melakukan free throw?

Sebenarnya, free throw adalah “hadiah” yang diberikan kepada tim yang mengalami intentional foul atau pelanggaran yang disengaja oleh tim lawan supaya tim yang hendak mencetak angka tidak bisa memperoleh momentumnya. Pada dasarnya, pemain yang diizinkan melakukan lemparan bebas akan diberi kesempatan sebanyak dua kali. Setiap kesempatan bernilai satu poin. Oleh sebab itu, pemain yang bertanggung jawab harus

memanfaatkan kesempatan yang ada. Sebagai informasi tambahan, meskipun free throw hanya berbuah satu poin dalam satu tembakan, persentase kemenangan tim yang mampu mempergunakan kesempatan lemparan bebas dengan baik lebih tinggi 15%.

#### Cara Melakukan Free Throw

Untuk dapat melakukan free throw ketika sedang bermain basket, kamu perlu mengikuti langkah-langkah berikut ini.

- a. Berdirilah di tengah garis yang berada di dalam lingkaran.
- b. Rentangkan kedua kaki hingga selebar bahu.
- c. Pantulkan bola ke lantai untuk memberikan sensasi rileks pada tubuh.
- d. Supaya kamu mempunyai kekuatan untuk meluncurkan tembakan alias shooting ke keranjang lawan, tekuk lutut sampai otot paha.
- e. Fokuskan pandangan pada keranjang basket.
- f. Gunakan satu tangan terkuat untuk melancarkan tembakan.



Gambar 2. 1

Sumber: <https://images.app.goo.gl/gUmucY>

b. Field Goal - 2 Poin

Dalam bola basket , field goal adalah bola yang dicetak pada setiap tembakan atau tap selain lemparan bebas , yang bernilai dua atau tiga poin tergantung pada lokasi percobaan memasukkan bola ke dalam keranjang. Tidak umum, field goal dapat bernilai nilai lain seperti satu poin dalam kompetisi bola basket FIBA 3x3 atau empat poin dalam liga bola basket BIG3 . "Field goal" adalah terminologi resmi untuk tembakan yang masuk yang digunakan oleh National Basketball Association (NBA) dalam buku peraturan mereka, dalam boks skor dan statistik mereka, dan dalam keputusan wasit. Istilah yang sama juga merupakan kata-kata resmi yang digunakan oleh National Collegiate Athletic Association (NCAA) dan bola basket sekolah menengah .

Salah satu jenis field goal disebut slam dunk. Hal ini terjadi ketika seorang pemain melompat mendekati keranjang sambil memegang bola, melemparkan bola ke bawah melalui keranjang sambil melayang di udara.



Gambar 2. 2

Sumber: <https://wesports.sg/what-is-a-fi>

c. Three-Point Shot (Tembakan Tiga Poin) - 3 Poin

Tiga poin yang dicetak dalam permainan basket (bahasa Inggris: three-point field goal; kadang disingkat' 3FG;[1] juga dikenal sebagai 3-pointer atau secara informal, trey) adalah suatu skor yang dicetak dalam permainan bola basket jika bola yang masuk tersebut dilempar di luar garis 3 angka, yaitu suatu garis lengkungan yang ditandai mengelilingi ring basket. Suatu lemparan yang masuk dengan sukses diberi angka 3 poin, berbeda dengan angka 2 poin diberikan untuk angka yang dicetak di dalam garis 3 poin dan 1 poin untuk setiap lemparan bebas.

Jarak dari keranjang ke garis tiga poin bervariasi menurut tingkat kompetisi:

- Pada National Basketball Association (NBA) garis lengkungannya 23 kaki 9 inci (7,24 m) dari keranjang,
- Pada FIBA dan WNBA (yang belakangan menggunakan standar garis tiga poin FIBA) garis lengkungannya 6,75 meter atau 22 kaki 1 3/4 inci dari keranjang, dan
- Pada National Collegiate Athletic Association (NCAA) lengkungan 20 kaki 9 inci (6.32 meter) dari keranjang.

Pada NBA dan FIBA / WNBA, garis tiga poin menjadi sejajar dengan masing-masing garis samping lapangan menunjukkan di mana lengkungan adalah 3 kaki (0.91 meter) dari setiap garis samping lapangan. menghasilkan jarak dari keranjang secara berangsur-angsur berkurang minimum 22 kaki (6,71 meter) di NCAA lengkungan bersambung 180 ° di sekitar keranjang. ada lebih beberapa variasi.



Gambar 2. 3

Sumber: <https://www.kompas.com/sports/re>

Untuk memenangkan pertandingan bola basket, tim harus mengumpulkan poin lebih banyak daripada lawan selama waktu pertandingan yang telah ditentukan.

a. Durasi Pertandingan

Durasi permainan bola basket tergantung pada jenis kompetisi:

Kompetisi	Jumlah Kuartar	Durasi per Kuartar
FIBA	4	10 menit
NBA	4	12 menit
PERBASI	4	10 menit
Liga Pelajar	Variatif	8 menit

- Terdapat istirahat antar kuartar dan half-time selama 10–15 menit.
- Waktu hanya berjalan saat bola aktif dimainkan (running clock system).

b. Penentuan Pemenang

Tim yang memiliki skor tertinggi saat pertandingan berakhir akan dinyatakan sebagai pemenang.

c. Jika Terjadi Skor Imbang

- Pertandingan dilanjutkan ke perpanjangan waktu (overtime) selama 5 menit.
- Jika masih imbang, perpanjangan waktu dilakukan terus hingga ada pemenang.

#### 4. Strategi untuk Meningkatkan Peluang Menang

Selain mengandalkan kemampuan individu, kemenangan dalam bola basket sangat ditentukan oleh strategi tim. Beberapa poin penting:

- a. Efisiensi Tembakan  
Tim harus mampu memilih tembakan dengan peluang masuk tinggi. Statistik “field goal percentage” jadi indikator utama.
- b. Penguasaan Rebound  
Rebound ofensif dan defensif penting untuk mempertahankan dan mendapatkan penguasaan bola.
- c. Pergerakan Tanpa Bola  
Pemain harus aktif bergerak mencari ruang dan peluang tembakan.
- d. Assist dan Kerja Sama Tim  
Banyaknya assist menandakan kerja sama dan distribusi bola yang baik.
- e. Turnover Rendah  
Tim harus meminimalkan kesalahan operan atau kehilangan bola yang memberi peluang lawan mencetak poin.
- f. Pertahanan Solid  
Defense yang kuat mengurangi peluang lawan mencetak angka.
- g. Teknik man-to-man dan zone defense bisa digunakan tergantung kondisi.

## 2.4 Pelanggaran dan Hukuman

Ketika sudah mengetahui beberapa peraturan dalam permainan basket. Maka selanjutnya harus mengetahui juga pelanggaran-pelanggaran dalam basket agar dapat meminimalisir untuk tidak membuat pelanggaran agar tidak merugikan tim. Seperti yang diketahui ada dua jenis pelanggaran yaitu violation dan foul. Berikut penjabarannya:

## 1. Violation

Violation lebih tepatnya bisa dikatakan kesalahan dalam bola basket. Kesalahan ini terjadi tanpa adanya kontak dari pemain lawan. Hukuman yang diberikan oleh wasit jika terjadi violation yaitu lemparan kedalam untuk lawan di sekitar titik yang terjadi violation tersebut. Berikut jenis-jenis violation beserta penjelasannya:

- Shot Clock Violation yaitu melakukan pelanggaran ketika sedang melakukan serangan lebih dari 24 detik sebelum menyentuh keranjang basket. Jadi seorang pemain harus menembak bola ke dalam ring maksimal dalam waktu 24 detik. Jika terjadi short clock violation bola akan dimulai lagi dari garis luar bawah ring basket
- Jumping yaitu pelanggaran ketika ingin melakukan shooting ke keranjang basket dibarengi dengan lompatan tapi tidak jadi melakukan shooting. Jika terjadi jumping dalam permainan, wasit akan menghentikan permainan dan memulai lagi permainan dengan lemparan ke dalam dari sekitar titik violation tadi.
- Back Ball / Back Court yaitu ketika pemain membawa bola kembali ke pertahanan sendiri setelah melakukan penyerangan dan melewati garis tengah.
- 8-Second Violation adalah ketika tim C tidak keluar dari posisi Defense (setengah lapangan tim C) selama 8 detik setelah tim C memegang bola basket yang sebagian pemain telah melakukan Offense yang telah berada di setengan tim lawan (tim D). Dan bola basket dikembalikan ke tim D
- Five Second violation Yaitu sebuah violation dimana pemain tidak segera melakukan throw in dalam waktu 5 detik.

- Defensive 3 second yaitu pelanggaran terhadap pemain yang diam di area pertahanan sendiri selama 3 detik ketika tim lawan. Dan pihak lawan diperbolehkan melakukan 1 throw-in.
- Offensive 3 second merupakan pelanggaran karena pemain diam selama 3 detik di area tim lawan ketika melakukan defense. Dan bola akan berpindah ke pihak lawan.
- Kick Ball Violation merupakan pelanggaran karena bola yang dikuasai mengenai kaki pemain lawan, baik itu saat melakukan passing ataupun dribbling.
- Jump Ball, Jump ball terjadi apabila terjadi perebutan bola antar satu pemain dengan pemain lawan. Wasit akan menghentikan permainan dan akan mengikuti arrow melakukan protes secara terus menerus terhadap wasit dan lain lain. Tim yang melakukan technical foul akan diberi hukuman dengan tembakan satu kali free throw, dan setelah itu akan dilakukan lemparan kedalam untuk tim lawan di bidang permainan tim yang melakukan technical foul.
- Foul Out yaitu disaat ada pemain yang telah melakukan technical foul sebanyak dua kali dalam satu pertandingan atau telah melakukan foul sebanyak enam kali foul (NBA), lima kali foul (FIBA). Maka pemain itu dikenai foul out dan harus dikeluarkan dari lapangan pertandingan.
- Offensive Foul merupakan pelanggaran yang dilakukan ketika ingin melakukan ilegal pick disaat lawan kita dalam posisi charge atau hands up yang benar.
- Exceesive Swinging of Elbow pelanggaran ketika seorang pemain menyikut pemain lawan. Illegal Use of Hands

Pelanggaran ketika terjadi saat pemain melakukan shooting namun tangan yang digunakan untuk shoot terdapat kontak dengan lengan lawan

- Unsportman Like Foul pelanggaran yang dilakukan secara teknis yang berhubungan dengan peraturan pertandingan misalkan memukul dan menendang. Pemain yang melakukan jenis foul ini akan langsung foul out dan tim akan diberi one tim foul.

Itulah beberapa jenis pelanggaran yang terjadi dalam permainan bola basket. Dalam pertandingan bola basket, pelanggaran-pelanggaran yang tak perlu tentu harus di hindari karena dapat merugikan sebuah tim. Namun dalam situasi tertentu, tim akan melakukan pelanggaran guna memenangkan pertandingan. Biasanya terjadi di saat pertandingan akan berakhir dan terdapat salah satu tim yang tertinggal tipis point pertandingannya. Tim yang kalah akan mencoba melakukan foul ringan untuk mencegah pemain tersebut mengulur waktu. Dengan melakukan foul, tim tersebut akan menghentikan waktu dan mencoba kembali menyerang disaat ada kesempatan.

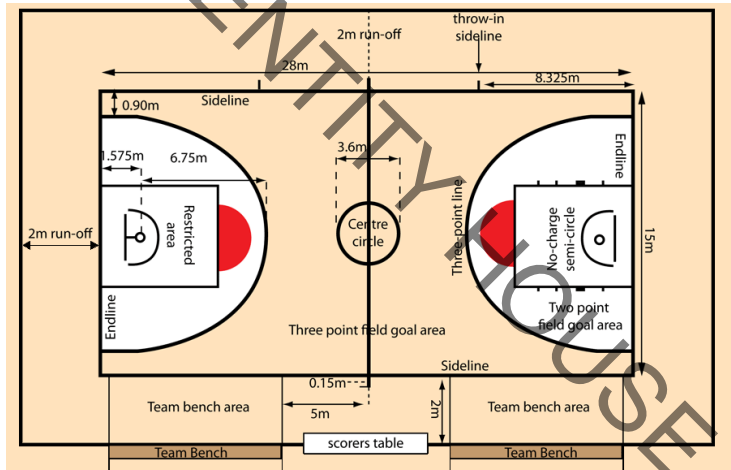
# BAB 3

## PERLENGKAPAN DAN LAPANGAN

Pada bagian ini akan disajikan materi tentang sarana dan prasarana bolabasket dengan tujuan mahasiswa diharapkan memahami dan mampu menjelaskan sarana dan prasarana bolabasket.

### 3.1 Lapangan Bolabasket

Lapangan bola basket berbentuk persegi panjang dengan dua standar ukuran, yakni panjang 28,5 meter dan lebar 15 meter untuk standar National Basketball Association (NBA) dan panjang 26 meter dan lebar 14 meter untuk standar Federasi Bola Basket Internasional. Perbedaan ukuran itu mengacu pada postur tubuh pemain Amerika yang cenderung lebih besar. Tiga buah lingkaran yang terdapat di dalam lapangan basket memiliki



Gambar 3.1 Lapangan Bola Basket

Sumber : <https://smptrimulia.sch.id/fasilitas/are>

panjang jari-jari yaitu 1,80 meter. Lapangan bola basket tidak hanya ditentukan oleh ukurannya, tetapi juga oleh kualitas

permukaan lantai, pencahayaan, dan keamanan area sekitarnya. Permukaan lapangan biasanya terbuat dari kayu keras yang memberikan pantulan bola optimal. Selain itu, pencahayaan harus merata dan tidak menyilaukan pemain, terutama dalam pertandingan malam hari atau di dalam ruangan.

Garis-garis lapangan harus jelas dan tidak mudah luntur. Lingkaran tengah digunakan untuk jump ball saat memulai pertandingan. Area three-point line dan free-throw line memiliki pengaruh besar terhadap strategi permainan. Semua dimensi harus sesuai standar FIBA atau NBA, tergantung turnamen yang diikuti.

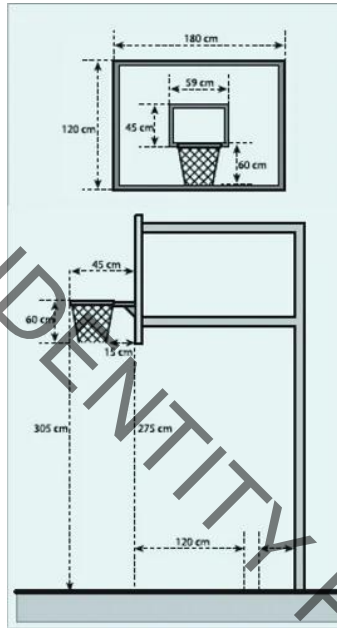
Standar internasional FIBA berbeda dengan NBA. Misalnya, jarak three-point line FIBA adalah 6,75 meter, sedangkan NBA menggunakan jarak 7,24 meter. Ukuran key area atau area restricted juga berbeda. Di FIBA bentuknya adalah trapesium, sedangkan di NBA berbentuk persegi panjang. (Kadek Suardika et al., 2024)

Panjang garis tengah lingkaran pada lapangan basket adalah 1,80 meter, yang merupakan jari-jari dari lingkaran tengah tempat dilakukan jump ball atau lemparan awal saat pertandingan dimulai. Lingkaran ini memiliki fungsi strategis dalam permainan karena menandai pusat koordinat lapangan dan menjadi titik netral di mana tidak ada tim yang diuntungkan. Garis yang membentuk lingkaran ini memiliki ukuran lebar standar yaitu 0,05 meter, cukup tipis namun harus terlihat jelas oleh pemain, wasit, dan penonton.

Selanjutnya, terdapat garis akhir pada lingkaran daerah serang yang memiliki panjang 6 meter. Garis ini digunakan untuk menandai batas-batas dalam zona serangan yang penting untuk pengaturan taktik dan pergerakan pemain dalam melakukan offense atau penyerangan. Garis ini juga berfungsi sebagai acuan



Jarak lantai sampai ke papan pantul bagian bawah adalah 2,75 meter. Sementara jarak papan pantul bagian bawah sampai ke ring basket adalah 0,30 meter. Ring basket memiliki panjang yaitu 0,40 meter. Sedangkan jarak tiang penyangga sampai ke garis akhir adalah 1 meter (Gambar 3.3).



3.3 Jarak tinggi ring bola basket

Sumber : <https://www.viva.co.id/sport/gelandang/1388009-lapangan-bola-basket-ukuran-dan-3-club-basket-terbaik-di-dunia?page=2>

Panjang papan pantul bagian luar adalah 1,80 meter sedangkan lebar papan pantul bagian luar adalah 1,20 meter. Dan panjang papan pantul bagian dalam adalah 0,59 meter sedangkan lebar papan pantul bagian dalam adalah 0,45 meter

### 3.2 Bola Basket

Bola basket merupakan perlengkapan utama dalam permainan bola basket yang harus memenuhi standar tertentu agar permainan dapat berlangsung dengan optimal. Bola ini umumnya terbuat dari bahan dasar karet yang kuat dan elastis, kemudian dilapisi oleh bahan sintetis atau kulit sintetis berkualitas tinggi yang memberikan daya cengkeram (grip) yang baik bagi pemain. Pada kompetisi tingkat profesional, bola basket bahkan sering menggunakan lapisan kulit asli yang memberikan rasa dan kontrol yang lebih presisi.

Ukuran keliling bola basket untuk kategori dewasa berkisar antara 75 cm hingga 78 cm, sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan oleh Federasi Bola Basket Internasional (FIBA) maupun National Basketball Association (NBA). Sementara itu, berat bola berada dalam kisaran 600 gram hingga 650 gram. Bola yang digunakan untuk kategori putri dan usia muda biasanya sedikit lebih kecil dan lebih ringan guna menyesuaikan dengan kekuatan tangan dan kenyamanan dalam menggiring atau menembak bola.

Bola yang digunakan dalam pertandingan resmi harus memiliki tekanan udara yang sesuai standar. Untuk menguji apakah tekanan udara dalam bola sudah ideal, dilakukan pengujian sederhana yaitu memantulkan bola dari ketinggian 1,80 meter ke lantai yang keras. Bola yang memenuhi standar akan memantul kembali setinggi antara 1,20 meter hingga 1,40 meter. Jika pantulan terlalu rendah atau terlalu tinggi, maka tekanan udara di dalam bola harus disesuaikan ulang sebelum pertandingan dimulai.

Selain itu, permukaan bola juga harus bersih dari kotoran dan tidak licin, karena hal tersebut dapat memengaruhi kualitas kontrol saat dribbling, passing, maupun shooting. Pada

pertandingan profesional, bola biasanya diganti secara berkala untuk menjaga kualitas pantulan dan kenyamanan saat digunakan. Pemilihan merek dan model bola biasanya ditentukan oleh penyelenggara turnamen, dan beberapa merek seperti Molten, Spalding, dan Wilson telah menjadi standar dalam berbagai kompetisi tingkat internasional.

Dengan spesifikasi teknis yang tepat dan pemeliharaan bola yang baik, pertandingan bola basket dapat berjalan lebih lancar dan memberikan pengalaman bermain yang maksimal baik bagi pemain maupun penonton.

Bola basket harus memiliki grip atau daya cengkeram yang baik agar pemain dapat mengontrol bola dengan presisi tinggi saat melakukan dribble, passing, dan shooting. Daya cengkeram yang optimal sangat berpengaruh dalam permainan cepat, terutama ketika pemain berada di bawah tekanan pertahanan lawan. Untuk mencapai kualitas ini, bola harus dibuat dari material berkualitas tinggi yang tidak hanya tahan lama, tetapi juga nyaman dipegang, baik dalam kondisi tangan kering maupun berkeringat.

Dalam pertandingan resmi, bola basket umumnya dilapisi oleh kulit sintetis atau kulit asli, tergantung pada level kompetisi dan kebijakan penyelenggara. Kulit sintetis lebih umum digunakan dalam pertandingan indoor karena memiliki permukaan yang halus dan responsif. Sementara itu, kulit asli sering digunakan dalam pertandingan profesional karena daya tahan dan kualitas pantulan yang lebih stabil, meskipun harganya jauh lebih mahal. Bola yang digunakan dalam pertandingan juga harus memiliki tekanan udara sesuai dengan standar FIBA, yaitu sekitar 7,5 hingga 8,5 psi, untuk memastikan pantulan yang konsisten dan seimbang di seluruh area lapangan.

Terdapat berbagai ukuran bola basket yang disesuaikan dengan kategori usia dan jenis kelamin pemain. Ukuran 7, dengan

keliling sekitar 75–78 cm dan berat 600–650 gram, digunakan dalam pertandingan resmi putra tingkat remaja dan dewasa. Ukuran 6, yang sedikit lebih kecil dan ringan, digunakan dalam pertandingan resmi putri serta kelompok usia pemula (remaja awal). Bola ini memiliki keliling sekitar 72–74 cm dan berat sekitar 530–580 gram. Sedangkan ukuran 5, yang digunakan untuk anak-anak atau kategori usia di bawah 12 tahun, memiliki keliling sekitar 69–71 cm dan berat sekitar 470–500 gram.



Gambar 3.4 bola basket

Sumber : <https://www.bola.com/ragam/read/4496261/bola-beli-bola-basket-spalding-sejarah-panjang-yang-tak-lagi-dipakai-nba>

Pemilihan ukuran bola yang tepat sangat penting untuk mendukung perkembangan teknik dasar pemain, terutama pada usia dini. Bola yang terlalu besar atau berat dapat menyebabkan cedera atau membentuk teknik yang tidak tepat. Oleh karena itu, pelatih dan penyelenggara kompetisi wajib menyesuaikan bola dengan kategori peserta. Dalam beberapa program pembinaan usia muda, bola dengan tekstur lebih lembut juga digunakan untuk mempermudah adaptasi motorik pemain pemula.

Selain ukuran dan bahan, warna bola juga mulai bervariasi sesuai kebutuhan. Pada level internasional, kombinasi warna oranye dan hitam masih menjadi standar. Namun, untuk kegiatan promosi, pelatihan, atau pertandingan ekshibisi, bola sering kali

dibuat dalam berbagai warna cerah agar lebih menarik secara visual.

### 3.3 Perlengkapan Teknik

Perlengkapan teknik yang digunakan dalam pertandingan resmi tidak boleh sembarangan dan harus memenuhi standar tertentu yang telah ditetapkan oleh badan olahraga nasional maupun internasional seperti FIBA. Keberadaan perlengkapan ini sangat penting untuk memastikan jalannya pertandingan berlangsung secara adil, tertib, dan dapat dipantau dengan baik. Salah satu perlengkapan utama adalah shot clock, yaitu alat penghitung waktu serangan yang wajib menampilkan sisa waktu secara jelas dan mudah terbaca dari berbagai sudut pandang di lapangan. Shot clock biasanya ditempatkan di atas papan pantul atau di dekat papan skor, dan menunjukkan batas waktu 24 detik yang dimiliki tim untuk melakukan serangan. Jika tim gagal menembakkan bola dalam batas waktu tersebut, maka bola akan berpindah ke tim lawan.

Selain itu, perlengkapan lain yang sangat penting adalah scoresheet, yaitu lembar pencatatan skor dan statistik pertandingan. Scoresheet harus mengikuti format resmi yang telah ditetapkan oleh FIBA dan biasanya dicetak dalam dua salinan—satu untuk panitia penyelenggara dan satu untuk pihak yang bertanding atau federasi terkait. Format scoresheet tidak hanya mencatat poin yang dibuat oleh setiap pemain, tetapi juga mencatat jumlah pelanggaran, waktu time-out, pergantian pemain, dan kejadian penting lainnya yang terjadi selama pertandingan berlangsung.

Dalam pertandingan profesional atau turnamen resmi, biasanya juga digunakan scoring board digital yang terhubung langsung dengan meja pencatat skor (score table). Alat ini

membantu mempercepat proses pencatatan skor serta mengurangi kesalahan manusia. Semua perlengkapan ini harus diuji terlebih dahulu sebelum pertandingan dimulai untuk memastikan semuanya berfungsi dengan baik. Kegagalan teknis pada shot clock atau scoresheet dapat menimbulkan kontroversi dan memengaruhi hasil akhir pertandingan.

Oleh karena itu, tanggung jawab untuk menyiapkan dan memastikan kesiapan perlengkapan teknik berada di tangan panitia teknis dan wasit. Mereka harus memastikan semua peralatan dalam kondisi baik, mudah dioperasikan, dan sesuai dengan regulasi yang berlaku agar pertandingan dapat berlangsung secara profesional dan kredibel.

- a. Untuk pencatatan waktu, diperlukan sedikitnya dua buah stopwatch. Stopwatch pertama digunakan khusus oleh timer untuk mencatat waktu pertandingan secara keseluruhan, termasuk waktu tiap quarter, waktu istirahat, dan jeda antar babak. Stopwatch kedua digunakan untuk mencatat timeout, yaitu waktu istirahat singkat yang dapat diminta oleh pelatih masing-masing tim selama pertandingan berlangsung. Ketepatan penggunaan stopwatch sangat penting karena seluruh alur pertandingan harus berjalan sesuai dengan waktu resmi yang telah ditentukan oleh aturan permainan.
- b. Shot clock adalah alat yang digunakan untuk menghitung batas waktu serangan suatu tim, yaitu selama 24 detik dalam pertandingan resmi. Jika dalam waktu tersebut tim tidak melakukan tembakan ke arah ring, maka bola akan berpindah ke lawan. Shot clock biasanya diletakkan di atas papan pantul atau terhubung dengan scoring board agar dapat terlihat jelas oleh pemain, wasit, dan penonton. Operator shot clock bertugas untuk mereset waktu setiap

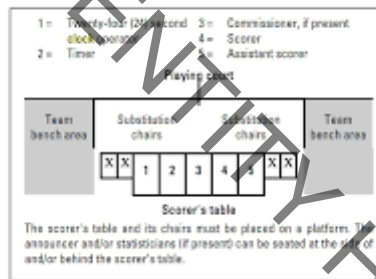
kali terjadi perubahan penguasaan bola atau pelanggaran tertentu.

- c. Kertas score (scoresheet) merupakan dokumen resmi yang digunakan untuk mencatat seluruh kejadian penting selama pertandingan. Pencatatan mencakup perolehan skor, waktu terjadinya poin, foul (pelanggaran), time-out, pergantian pemain, dan berbagai kejadian teknis lainnya. Scoresheet harus diisi oleh petugas yang telah dilatih khusus dan biasanya disediakan dalam dua rangkap untuk keperluan dokumentasi dan verifikasi pasca pertandingan.
- d. Scoring board adalah papan penunjuk skor elektronik atau manual yang menampilkan jumlah poin kedua tim secara real-time. Di samping itu, scoring board juga dilengkapi dengan indikator kesalahan perorangan, yang menunjukkan pelanggaran pemain menggunakan angka 1 hingga 5. Pemain yang sudah melakukan 5 pelanggaran biasanya tidak boleh melanjutkan pertandingan. Selain itu, terdapat dua buah bendera merah yang berfungsi sebagai sinyal team foul—jika satu tim telah melakukan lebih dari jumlah foul yang diizinkan dalam satu babak, maka pelanggaran berikutnya akan langsung berakibat pada free throw untuk lawan.
- e. Arrow atau panah pengarah digunakan untuk menunjukkan tim mana yang berhak mendapatkan bola ketika terjadi jump ball situation selain di awal permainan. Karena aturan bola basket menetapkan bahwa hanya satu kali jump ball dilakukan di awal pertandingan, maka untuk situasi selanjutnya, panah digunakan sebagai indikator arah kepemilikan bola berdasarkan urutan giliran.

### 3.4 Score Table

Score table dalam bola basket mempunyai peran yang sangat penting dalam memastikan pertandingan berjalan secara lancar, tertib, dan sesuai dengan regulasi resmi yang berlaku. Letaknya berada di sisi luar bagian tengah lapangan, tepat di antara bangku cadangan kedua tim. Dari sinilah semua proses administratif dan teknis pertandingan dikendalikan. Meskipun tidak terlibat langsung dalam permainan di lapangan, petugas di score table memiliki tanggung jawab besar dalam pencatatan waktu, skor, pelanggaran, dan aspek teknis lainnya.

Di dalam pertandingan resmi, score table diisi oleh beberapa orang dengan tugas yang berbeda-beda. Pembagian tugas ini sudah diatur secara sistematis dan harus dijalankan dengan



Gambar 3.5 posisi tempat duduk score table

Sumber : <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2020/10/14.-BUKU-AJAR-BOLABASKET.pdf>

disiplin tinggi. Berikut adalah posisi-posisi penting dalam score table beserta uraian tugasnya:

- Shot Clock Operator: Bertugas untuk mengoperasikan dan me-reload alat penghitung waktu serangan (24 detik). Setiap kali terjadi pergantian penguasaan bola atau pelanggaran tertentu, shot clock harus diatur ulang. Selain itu, petugas ini

juga bertanggung jawab mencatat foul individu maupun team foul, dan memastikan indikator di papan skor mencerminkan jumlah pelanggaran yang benar. Ketelitian sangat dibutuhkan karena kesalahan kecil dapat mempengaruhi jalannya pertandingan secara signifikan.

- **Timer:** Bertugas mengatur waktu pertandingan utama atau game clock, termasuk menghentikan dan memulai waktu sesuai instruksi wasit, seperti saat terjadi pelanggaran, time-out, atau akhir kuartar. Timer harus memahami alur pertandingan dan dapat bereaksi cepat terhadap instruksi dari wasit atau komisioner pertandingan.
- **Komisioner:** Berperan sebagai pengawas utama di score table. Ia memastikan semua prosedur teknis berjalan sesuai peraturan, mengawasi semua petugas lainnya, serta menjadi penghubung antara wasit dan panitia penyelenggara. Komisioner juga memiliki kewenangan untuk memberikan keputusan administratif apabila terjadi perbedaan catatan atau kendala teknis.
- **Scorer:** Bertugas menuliskan laporan pertandingan secara rinci dalam score sheet. Data yang dicatat meliputi nama pemain, nomor punggung, poin yang dicetak, jumlah pelanggaran, waktu masuk dan keluar pemain, serta time-out yang digunakan oleh masing-masing tim. Scorer harus memiliki ketelitian tinggi karena semua data ini menjadi dokumen resmi yang dipakai untuk laporan akhir pertandingan.
- **Assistant Scorer:** Berfungsi sebagai pendamping scorer utama. Ia membantu mencatat hal-hal yang tidak sempat dicatat oleh scorer, serta bertugas memperbarui score board secara manual apabila tidak terhubung secara otomatis. Seluruh petugas di score table harus mampu bekerja sama secara efisien dan berkoordinasi dengan baik. Mereka juga harus memiliki

pemahaman mendalam terhadap aturan permainan, terutama terkait waktu pertandingan, pelanggaran, dan prosedur administratif. Score table yang profesional akan sangat membantu wasit dalam mengambil keputusan yang cepat dan tepat, serta menciptakan suasana pertandingan yang sportif dan kredibel.

PRIME IDENTITY HOUSE

## **BAB 4**

# **TEKNIK DASAR BOLA BASKET**

Teknik Dasar Bolabasket Sama halnya dengan olahraga yang lain yang mempunyai teknik-teknik dasar yang perlu dikuasai oleh para peminatnya khususnya bagi para pemula yang ingin belajar menjadi pemain profesional seperti rebound, catching dan passing, pivot, dribbling dan juga shooting. Berikut ini akan kita bahas mengenai teknik-teknik dasar dalam permainan bolabasket. Berikut pembahasannya:

### **4.1 Dribbling**

Dribbling adalah membawa bola ke depan dengan cara memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan atau secara bergantian baik dengan berjalan atau berlari (Stocker, 1984:74). Dalam permainan bola basket dribbling hanya boleh dilakukan dengan satu tangan, baik tangan kiri maupun tangan kanan. Dribbling dilakukan untuk melindungi bola agar bola tidak direbut lawan. Dribbling biasanya dilakukan dengan cara memosisikan badan diantara bola dan lawan. Tubuh digunakan untuk melindungi bola dari lawan. Oleh karena itu saat mendribbling bola basket tubuh harus selalu berada diantara lawan dan bola. Tujuannya adalah agar saat lawan akan merebut bola maka tubuh digunakan untuk menghalangi lawan. Kegunaan menggiring bola antara lain mencari peluang dari serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan (Kong, 2015:2).

Untuk dapat menggiring bola dengan baik, skill harus terus dilatih, karena kemampuan menggiring bola yang baik akan berdampak pada penguasaan permainan yang baik pula

(Kalidasan, M & Nageswaran, A.S. 2016:143). Setiap tim memerlukan pemain yang mempunyai kepercayaan diri dan keterampilan untuk mendribel bola menghadapi jenis pertahanan apapun. Teknik dasar ini tentunya sangat membantu seorang pemain dalam mencetak angka secara langsung karena berguna mendekatkan pemain ke arah ring. (Sulastio et al., 2025) Untuk teknik dalam dribble yang harus di pelajari yaitu :

- Kepala tegak. Tujuannya adalah anda bisa mengetahui posisi lawan.
- Menjaga agar tubuh tetap rendah. pemain harus bisa menjaga agar tubuh tetap rendah karena berguna untuk bisa mengontrol bola lebih maksimal.
- Mengatur jari-jari tangan. Mendribble itu tidaklah mudah karena jika tidak bisa mengontrol dengan baik maka bola tersebut akan bergerak liar.
- Berlatih agar kedua tangan memiliki kemampuan yang sama baiknya. Dalam melakukan dribble tidak hanya menggunakan satu tangan saja. Untuk lebih menghasilkan dribble yang maksimal harus berlatih kedua tangan untuk bisa melakukan trik-trik tertentu.
- Melindungi bola. Ketika melakukan dribble pemain harus bisa melindungi bola agar tidak direbut oleh pihak lawan karena dapat merugikan tim.

Dribble memiliki beberapa macam teknik, antara lain:



Gambar 4.1 dribble bola basket

Sumber : <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2020/10/14.-BUKU-AJAR-BOLABASKET.pdf>

- Between The Legs Dribble. Teknik ini menempatkan bola diantara dua kaki
- Spin Dribble. Teknik ini dilakukan dengan posisi pemain berputar 180 derajat. Teknik ini sangat efektif untuk melewati lawan. Namun teknik ini juga sangat rentan terhadap violation.
- Behind The Back Dribble. Teknik ini dilakukan dengan cara memantulkan bola dibelakang badan yang bertujuan untuk melindungi bola.
- High or Speed Dribble. Teknik ini dilakukan dengan mendribbel bola dengan kecepatan yang tinggi. Dibutuhkan latihan yang baik untuk bisa menguasai teknik ini. Karena jenis dribble ini sangat riskan untuk di steal pemain lawan jika bola tidak sabil saat melakukan dribble dengan kecepatan yang tinggi. Teknik dribble yang biasa digunakan untuk melakukan counter attack.
- Crossover Dribble. Teknik yang dilakukan dengan menggiring bola secara menyilang dari tangan kanan ke tangan kiri maupun sebaliknya yang bertujuan menipu lawan sehingga sulit menebak arah bola.
- Change of Pace Dribble. Teknik yang menggunakan perpaduan antara kaki dan tangan.
- Low or Control Dribble. Teknik ini dilakukan dengan menggiring dengan santai. Biasanya digunakan untuk mengatur tempo pertandingan.

## **Latihan Dribble Bolabasket**

Latihan dribbling Pasif

- 1) Pemain pada posisi dribbling.

- 2) Gunakan satu bola, dan pantulkan bola ke lantai menggunakan tangan kanan layaknya mendribble bola namun tanpa berpindah tempat selama 2 menit.
- 3) Lakukan hal yang sama seperti nomor 2 namun dengan tangan kiri.
- 4) Gunakan dua bola, lakukan dribbling ditempat menggunakan dua bola. satu bola untuk mendribble tangan kanan dan yang satunya untuk tangan kiri.

### **Latihan Dribbling Aktif**

- 1) Pemain pada posisi dribbling
- 2) Gunakan satu bola, pemain mendribble bola menggunakan tangan kanan sampai tengah lapangan dan kembali ke tempat semula
- 3) Lakukan hal yang sama seperti nomor dua tapi menggunakan tangan kiri
- 4) Gunakan dua bola, dan pemain mendribble bola menggunakan tangan kanan dan kiri sampai tengah lapangan dan kembali ketempat semula

### **Latihan Dribbe Zig-zag**

- 1) Gunakan 5 kun dan posisikan lurus. Setiap kun diberi jarak 2 meter
- 2) Pemain melakukan dribble dengan melewati kun secara zigzag menggunakan teknik cross over, beetwén leg, dan behind the back
- 3) Lakukan secara berulang-ulang

## **4.2 Catching & Passing**

Passing atau operan adalah memberikan bola ke kawan dalam permainan bola basket. Passing merupakan suatu teknik dasar

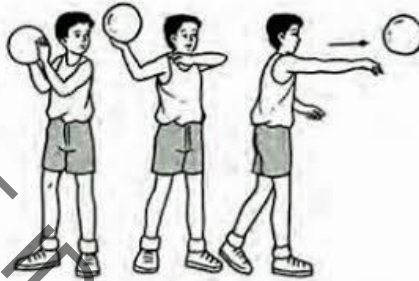
yang bisa dibidang mudah dari teknik dasar lain, namun juga sangat penting dalam pertandingan. Umpan yang tepat adalah salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan sebuah unsur penentu tembakan-tembakan yang berpeluang mencetak angka (Oliver, 2004: 35). Cara memegang bolabasket adalah sikap tangan membentuk mangkuk besar. Bola berada di antara kedua telapak tangan. Telapak tangan melekat di samping bola agak ke belakang, jari-jari terentang melekat pada bola. Ibu jari terletak dekat dengan badan di bagian belakang bola yang menghadap ke arah tengah depan. Kedua kaki membentuk kudakuda dengan salah satu kaki di depan. Badan sedikit condong ke depan dan lutut rileks.

Dalam menangkap bola harus diperhatikan agar bola berada dalam penguasaan. Bola dijemput telapak tangan dengan jari-jari tangan terentang dan pergelangan tangan rileks. Saat bola masuk di antara kedua telapak tangan, jari tangan segera melekat ke bola dan ditarik ke belakang atau mengikuti arah datangnya bola. Menangkap bola (*catching ball*) terdiri dari dua macam cara yaitu menangkap bola di atas kepala dan menangkap bola di depan dada. Istilah mengoper/melempar/mengumpan selalu berhubungan dengan menangkap (*catching*) atau menerima bola. Operan pada umumnya dilakukan dengan 2 bahkan 1 tangan serta harus cepat, tepat dan keras, tetapi tidak liar sehingga dapat dikuasai oleh kawan yang menerimanya. Namun mengoper tidaklah semudah orang menduga. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan saat mengoper bola antara lain:

1. Arah bola ke sasaran harus terhindar dari serobotan (*intercept*) lawan.
2. Timing harus tepat
3. Perasaan (*feeling*)
4. Hindari lemparan menyilang

Untuk dapat melakukan operan dengan baik harus dapat menguasai macam-macam teknik dasar melempar dan menangkap bola dengan baik. Teknik dasar melempar bola tersebut. Passing pun memiliki beberapa teknik antara lain :

### 1) Baseball Pass



Gambar 4.2 baseball pass

Sumber : <https://haloedukasi.com/teknik-passing-dalam-bola-basket>

Teknik passing ini menempatkan bola dibelakang kepala bertujuan untuk bisa melewati lawan dengan melambungkan bola basket ketika saat dilemparkan. Teknik baseball pass merupakan teknik umpan jarak jauh yang biasa dilakukan ketika jarak berada di setengah lapangan bola basket. Walaupun teknik passing ini tidak begitu akurat, tetapi cukup berguna digunakan pada saat fast break.

Berikut runtutan pelaksanaan baseball pass:

- Sikap tubuh siap dengan kaki kiri didepan
- Mula-mula bola dipegang didepan dada dengan kedua tangan
- Badan agak diconcongkan ke belakang untuk melakukan ancang-ancang passing sembari kedua

tangan mengangkat bola kesamping kanan belakang kepala (sebaliknya jika kidal)

- Lemparkan bola ke teman menggunakan tangan kanan (sebaliknya jika kidal)
- Tangan kiri hanya untuk penyeimbang
- Saat melempar bola di ikuti follow through kaki kanan yang maju kedepan
- Usahakan bola melambung keatas, karena sifat operan ini merupakan umpan long range

## 2) Chest Pass (Umpan Setinggi Dada)

Chest pass atau yang sering juga disebut dengan operan dada, dimana jenis ataupun teknik passing ini sendiri merupakan salah satu teknik passing mendasar dalam bolabasket. Berikut runtutan cara menggunakan teknik ini:

- Bola dipegang menggunakan kedua tangan
- Bola tersebut ditahan kedepan dada dengan memakai ujung dari kedua tangan
- Ibu jari harus tetap berada dibelakang bola dengan menggunakan tangan beserta ujung-ujung jari tersebut menyebar kesemua arah sisi pada bola.
- Untuk melakukan passing berat badan dapat dipindahkan kedepan saat ingin melangkah.



### 3) Bounce Pass (Umpan Pantul)

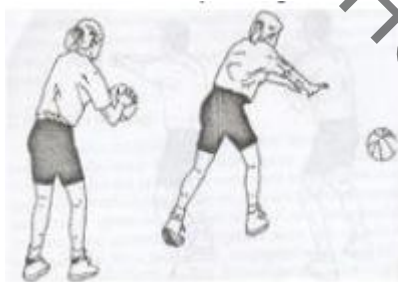
Umpan Pantul merupakan teknik mengumpan dengan memantulkan bola basket ke arah lantai. Dan harus anda pastikan titik pantul untuk melakukan teknik umpan pantul ini dari bola berada 3/4 dari jarak pengumpan bola. Umpan jenis ini sangat efektif digunakan untuk mengelabui lawan. Umpan

Gambar 4.3 Umpan Setinggi Dada

Sumber : <https://sports.okezone.com/read/2021/09/07/36/2467495/13-cara-mengoper-bola-basket-yang-benar?page=all>

pantul juga salah satu umpan yang sangat sulit untuk di steal lawan. Berikut pelaksanaannya:

- Bola dipegang menggunakan dua tangan
- Mula-mula pegang bola di depan dada
- Letakkan kaki kiri di depan (jika kidal sebaliknya)
- Lakukan passing dengan mengarahkan bola kelantai sekitar 1,5 meter agar bola dapat memantul ke teman
- Saat pelaksanaan passing kaki kanan melangkah kedepan untuk menambah kekuatan passing



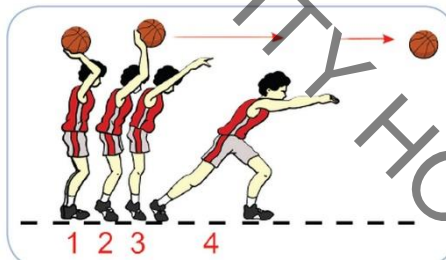
Gambar 4.4 Umpan Pantul

Sumber : <https://www.ring-basket.com/2021/07/jenis-operan-dalam-olahraga-bola-basket.html>

#### 4) Overhead Pass (Umpan di Atas Kepala)

Umpan ini dilakukan dengan menempatkan bola di atas kepala dan dilempar dengan kedua tangan. Dan untuk penerima bola pun harus menangkapnya dengan posisi tangan di atas kepala. Teknik ini biasanya dilakukan jika pemain ingin mengumpan kepada pemain lainnya dengan bola yang sedikit tinggi. Berikut pelaksanaannya:

- Sikap persiapan yaitu posisi badan tegak
- Angkan bola dengan menggunakan dua tangan ke atas kepala (Gambar 3.5)
- Saat posisi akan melempar arahkan badan sedikit kebelakang
- Ayunkan bola kedepan sembari di ikuti oleh ayunan badan untuk menambah kecepatan dari umpan, karena biasanya umpan ini digunakan untuk jarak jauh



Gambar 4.5 umpan diatas kepala

Sumber : <https://www.detik.com/jabar/berita/d-6268892/mengenal-teknik-overhead-pass-gerakan-dan-kapan-digunakan>

#### ***Latihan Keterampilan Passing***

Latihan Passing dipantulkan di Dinding

- Pemain menghadap ke dinding

- Lakukan berbagai teknik passing seperti baseball pass, bounce pass, chest pass, dan overhead pass secara bertahap.
- Lakukan passing ke dinding dan tangkap kembali bola tersebut
- Lakukan secara berulang-ulang setelah itu bergantian dengan teknik yang lain

### ***Latihan Passing Berpasangan***

- Pemain berpasangan dan saling berhadapan kira-kira berjarak 3-4 meter
- Lakukan berbagai teknik passing seperti baseball pass, bounce pass, chest pass, dan overhead pass secara bertahap.
- Lakukan passing ke pasangan masing-masing
- Lakukan secara berulang-ulang setelah itu bergantian dengan teknik yang lain

## **4.3 Shooting**

Shooting merupakan sebuah teknik dasar yang frekuensinya sangat menentukan dalam meraih suatu kemenangan dalam pertandingan bolabasket. Dalam Latihan bolabasket, latihan shooting merupakan bagian terpenting dari semua sesi (Zambova, 2012:87). Hal ini meunjukkan teknik shooting merupakan teknik yang terpenting, meskipun tidak meninggalkan teknik dasar yang lain. Dikatakan terpenting karena kemenangan regu dalam suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah skor yang dibuat dari shooting. Akurasi shooting pada bolabasket merupakan suatu yang kompleks yang dipengaruhi beberapa hal (Podmenik, 2012:131). Gerakan shooting merupakan kesatuan gerakan yang melibatkan mekanika dasar, termasuk pandangan mata, keseimbangan, posisi tangan, pengturan siku, dan irama tembakan

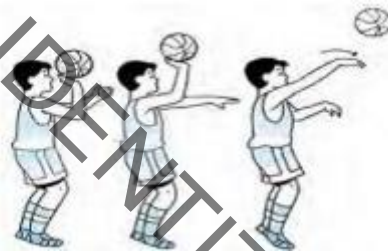
(Wissel, 2000: 46). Tentunya kesemua hal yang kompleks tersebut bisa dicapai dengan latihan shooting yang terprogram. Shooting dalam bolabasket sebenarnya dapat menutupi teknik dasar lain. Artinya jika pemain tersebut lemah dalam teknik dasar lain namun dalam shooting pemain tersebut mempunyai akurasi yang baik, pemain tersebut dapat dikatakan penting dalam suatu pertandingan. Menurut Pojskic (2014:408) untuk mencapai persentase shooting yang tinggi dan mencapai kemenangan, setiap tim dalam bolabasket harus memiliki pemain yang mempunyai akurasi yang bagus di semua periode permainan di bawah tekanan fisiologis atau psikologis yang berbeda. Pemain yang dimaksud yakni seorang Shooting Guard, dimana pemain ini tujuannya hanya satu yaitu bertugas mencetak angka sebanyakbanyaknya. Menurut (Raiola, 2016:260) kualitas yang diperlukan untuk menjadi shooter yang handal adalah, keseimbangan badan yang baik, konsentrasi, koordinasi tubuh yang baik, sensitivitas, dan dalam melakukan shooting bersifat parabola. Jenis shooting dalam bolabasket sangat bervariasi. Menembak dalam bolabasket terdiri dari one-handset shoot, jump shoot, free throw, lay up, hook shoot, runner, dan three point shoot.

### **1) *One Hand Set Shoot***

One-hand set shoot atau yang mudahnya disebut dengan set shoot merupakan salah satu tembakan dalam bolabasket dimana dalam pelaksanaannya tidak disertai dengan lompatan. Berikut pelaksanaannya:

- Pegang bola di depan dada
- Lihat target (ring)
- Pada saat memegang bola, telapak tangan kanan diletakkan dibagian tengah bola, sedangkan tangan kiri digunakan untuk menyeimbangkan bola (Sebaliknya jika kidal)

- Lutut agak ditekuk, untuk menambah kekuatan saat menembak
- Angkat bola di depan kepala
- Lemparkan bola ke ring saat bola di depan dahi menggunakan tangan kanan, tangan kiri hanya digunakan sebagai penyeimbang bola
- Saat melemparkan bola, gerakan badan ke atas mengikuti alur bola saat melempar
- Saat bola lepas dari telapak tangan, usahakan pergelangan tangan mengikuti alur bola dengan mengarahkan ke bawah (gambar) agar bola memiliki rotasi



Gambar 4.6 one hand set shot

Sumber : <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2020/10/14.-BUKU-AJAR-BOLABASKET.pdf>

One-hand set shoot biasanya dilakukan oleh pemain bolabasket pada jarak yang dekat dengan ring karena memang tidak membutuhkan tenaga yang lebih sehingga tidak disertai dengan melompat. Salah satu jenis tembakan basket yang termasuk dalam tembakan one-hand set shoot ini adalah tembakan free throw.

## 2) *Free Throw*

Free throw merupakan salah satu jenis tembakan dalam yang relatif mudah dalam bolabasket. Hal ini dikarenakan dalam pelaksanaannya pemain tidak ada gangguan dari lawan pada jarak tiga meter dari ring (Worthy, 2009:53). Free throw diberikan apabila terdapat pemain yang dilanggar dalam posisi akan melakukan shoot atau sudah team foul. Jika seorang pemain berhasil memasukkan bola ke dalam ring pada tembakan free throw, akan menghasilkan satu angka saja. Keuntungan dari tembakan free throw dibandingkan dengan tembakan lainnya yakni saat melakukan tembakan, seorang pemain tidak ada gangguan dari lawan jadi pemain dapat berkonsentrasi penuh untuk melakukan tembakan. Berikut pelaksanaannya:

- Pegang bola di depan dada
- Lihat garis free throw
- Lihat target (ring)
- Pada saat memegang bola, telapak tangan kanan diletakkan dibagian tengah bola, sedangkan tangan kiri digunakan untuk menyeimbangkan bola (Sebaliknya jika kidal)
- Lutut agak ditekuk, untuk menambah kekuatan saat menembak
- Angkat bola didepan kepala
- Lemparkan bola ke ring saat bola di depan dahi menggunakan tangan kanan, tangan kiri hanya digunakan sebagai penyeimbang bola
- Saat melemparkan bola, gerakan badan ke atas mengikuti alur bola saat melempar (tanpa melompat)
- Saat bola lepas dari telapak tangan, usahakan pergelangan tangan mengikuti alur bola dengan mngarahkan ke bawah (gambar 3.6) agar bola memiliki rotasi

### 3) Lay-Up

Jenis tembakan lay-up merupakan salah satu teknik yang sangat sulit. Karena jenis tembakan ini memerlukan koordinasi tangan dan kaki, jika tidak pemain yang melakukan lay-up bisa diberikan pelanggaran. Lay-up merupakan salah satu shooting dalam bolabasket yang dalam pelaksanaannya diharuskan melakukan two step dan hop (Hanna, 2014:6). Pemain juga harus mengontrol kecepatan saat akan melakukan lay-up karena sering kali pemain melakukan lay-up yang diiringi dengan drive yang cepat. Berikut pelaksanaannya:

- Lihat target
- Lari dan bawa bola menggunakan dua tangan
- Setelah dekat dengan ring, lakukan gerakan two step dan hop
- Two step yang dimaksud yaitu dua langkah kaki secara bergantian lalu hop yaitu menembak dengan cara memasukkan bola dengan meletakkan bola ke dalam ring

Lay-up merupakan jenis tembakan yang efektif karena saat pelepasan bola dilakukan sedekat-dekatnya dengan ring. Jenis tembakan ini biasanya juga sering dipakai pemain untuk menghasilkan point tambahan dari free throw.



Gambar 4.7 tembakan lay up

Sumber : <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2020/10/14.-BUKU-AJAR-BOLABASKET.pdf>

#### 4) *Runner*

Runner merupakan jenis tembakan pada bolabasket yang pelaksanaannya hampir sama dengan lay-up. Namun bedanya pelepasan bola sedikit lebih jauh dari ringdan pelepasan bola tembakan runner saat pelepasan dilakukan diatas dahi. Akurasi yang dihasilkan oleh tembakan runner cenderung lebih kecil dari lay up, karena runner merupakan tembakan yang dibarengi dengan berlari yang kemudian melepaskan tembakan ke dalam ring dengan jarak yang lebih jauh. Sehingga kontrol kecepatan bola sangat harus diperhatikan. Berikut pelaksanaannya:

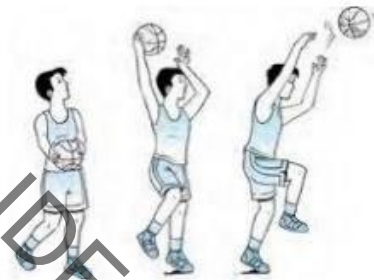
- Lihat target
- Lari dan bawa bola menggunakan dua tangan
- Melakukan two step dan hop
- Shooting bola dengan posisi lemparan diatas kepala, seperti saat melakukan set shoot.

#### 5) *Hook Shoot*

Hook shoot adalah tembakan yang dilakukan dari samping dengan satu tangan di mana jarak antara orang yang menghadang dan pemain bisa lebih jauh. Hook shoot merupakan tembakan yang sangat penting dala penyerangan jarak dekat didaerah lawan yang mempunyai pertahanan yang ketat. Keunggulan dari hook shoot yaitu tembakan ini sulit dihalangi oleh pemain lawan (Wissel, 2000:58). Sudut lemparan yang dihasilkan tembakan hook shoot relatif besar sehingga akan lebih susah di block pemain lawan. Tembakan ini biasanya dilakukan dengan penjagaan yang ketat dari lawan, dan posisi pemain yang akan menembak membelakangi ring. Berikut rangkaian pelaksanaan hook shot:

- Lihat target

- Bawa bola menggunakan dua tangan
- Gunakan langkah two step dan hop
- Shoot bola ke dalam ring dengan posisi badan hampir sama dengan runner, namun posisi lengan saat melakukan hook berbeda dengan runner.
- Posisi lengan saat melakukan hook berada disamping badan



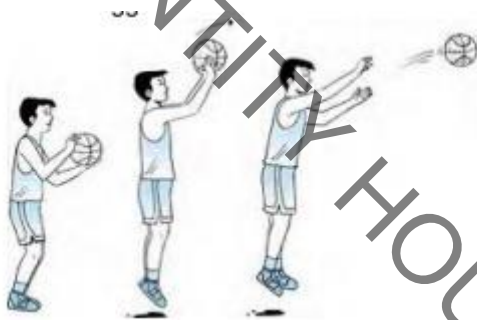
Gambar 4.8 hook shot

Sumber : <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2020/10/14.-BUKU-AJAR-BOLABASKET.pdf>

### 6) *Jump Shoot*

Seperti halnya namanya, jump shoot merupakan sebuah tembakan yang dalam pelaksanaannya dibarengi dengan lompatan. Lompatan yang dilakukan untuk menambah daya dorong kepada bola sehingga menghasilkan kecepatan bola yang lebih besar. Selain itu lompatan juga bertujuan untuk mengelabui lawan yang mencoba menghalangi saat melakukan tembakan. Dengan melakukan sebuah lompatan, pemain lawan yang mencoba menghalangi akan sulit untuk menggapai bola sehingga bola tidak bisa di block. Berikut pelaksanaan jump shoot:

- Lihat target (ring)
- Pada saat memegang bola, telapak tangan kanan diletakkan dibagian tengah bola, sedangkan tangan kiri digunakan untuk menyeimbangkan bola (Sebaliknya jika kidal).
- Lutut agak ditekuk, untuk menambah kekuatan saat menembak
- Angkat bola didepan kepala
- Lemparkan bola ke ring saat bola di depan dahi menggunakan tangan kanan, tangan kiri hanya digunakan sebagai penyeimbang bola
- Saat melemparkan bola, di ikuti dengan melompat
- Saat bola lepas dari telapak tangan, usahakan pergelangan tangan mengikuti alur bola dengan mngarahkan ke bawah (gambar 3.9) agar bola memiliki rotasi
- Pendaratan menggunakan dua kaki



Gambar 4.9 jump shot

Sumber : <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2020/10/14.-BUKU-AJAR-BOLABASKET.pdf>

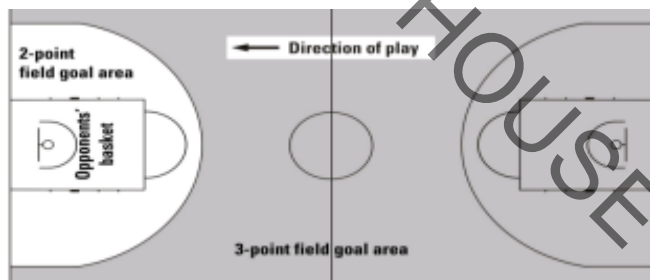
Jump shoot merupakan jenis tembakan dengan rata-rata frekuensi paling banyak dilakukan dalam permainan bola basket, yakni sebesar 70% (Struzik, 2014:73). Shooting three

point merupakan salah satu jenis jump shoot dalam bola basket.

### 7) *Shooting Three Point*

Shooting three point merupakan jenis shooting yang memiliki keunggulan dalam perolehan point, pemain yang berhasil melakukan shooting three point akan langsung memperoleh tiga point. Berbeda dengan jenis tembakan lain yang hanya akan menghasilkan dua point ataupun menghasilkan satu point. Dalam ukuran lapangan bolabasket resmi FIBA jarak antara ring dengan garis three poin yaitu sejauh 6,75 m. Menurut FIBA (2014:5) wilayah yang termasuk wilayah 3-point field goal yaitu mencakup seluruh wilayah permainan bolabasket kecuali daerah yang berdekatan dengan keranjang atau ring lawan, dibatasi oleh dan termasuk:

- Dua (2) garis sejajar memanjang dan tegak lurus dengan endline, dengan sisi terluar 0,90 m dari sisi dalam side line.
- Setengah lingkaran dengan jari-jari 6,75 m diukur dari titik di lantai tepat dibawah titik tengah keranjang lawan terhadap sisi luar busur. Jarak titik ini di lantai dari sisi dalam titik



Gambar 4.10 Area Shooting Three Point

Sumber : <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2020/10/14.-BUKU-AJAR-BOLABASKET.pdf>

- o tengah endline adalah 1,575 m. Busur terhubung dengan garis paralel.

Daerah yang dimaksud yaitu daerah setengah lingkaran seperti yang dijelaskan oleh gambar diatas dan untuk lebih jelasnya mengenai ukuran seperti yang dijelaskan. Daerah yang berwarna abu-abu yaitu daerah yang dinamakan 3-point field goal area. 3-point field goal area merupakan suatu area dimana jika pemain berhasil menembak dari area tersebut dan berhasil masuk dalam ring maka akan memperoleh nilai tiga. Namun berbeda jika pemain menginjak garis three point. Garis three point bukan bagian dari 3-point field goal area (FIBA, 2014). Hal ini berarti seorang yang melakukan shooting three point namun saat pelaksanaannya pemain tersebut posisi kakinya menginjak garis, berarti shooting three point-nya dinyatakan tidak sah dan hanya memperoleh nilai dua point.

Shooting three point merupakan pundi-pundi point terbesar dalam permainan bola basket, melalui shooting three point peluang untuk bisa menang akan lebih mudah. Hal ini dikarenakan jika dikalkulasikan untuk memperoleh enam point cukup dengan memasukkan bola sebanyak dua kali. Berbeda dengan jenis shoot yang lain, untuk memperoleh enam point, tim tersebut harus memasukkan bola sebanyak tiga kali. Hal tersebut membuktikan bahwa shooting three point sangat menguntungkan untuk membantu kemenangan dalam sebuah tim. Shooting three point dapat dikategorikan dalam jump shoot, hal ini dikarenakan pelaksanaan shooting three point dalam gerakannya dibarengi dengan melompat.

## **Latihan Keterampilan Shooting Bolabasket**

### ***Latihan Dasar Shooting***

- 1) Posisikan tangan pada posisi siap menembak
- 2) Shooting bola keatas, hal ini dilakukan untuk melatih follow through
- 3) Lakukan secara berulang-ulang

### **Latihan Free throw**

- 1) Pemain pada posisi melakukan free throw
- 2) Lakukan tembakan free throw pada garis free throw
- 3) Lakukan secara berulang-ulang. Hal ini dikarenakan shooting free throw memerlukan latihan drill yang banyak

### ***Latihan Shooting Three Point***

- 1) Satu orang pemain berada di bawah ring, dan satu lagi pemain bersiap melakukan shooting three point dan berada di luar garis three point dan berada di sisi kiri ring.
- 2) Pemain dibawah ring bersiap mengoper bola ke pada shooter di lima titik tembakan
- 3) Setelah siap, pemain yang berada dibawah ring mengoper ke shooter untuk melakukan shooting three point
- 3) Setelah melakukan tembakan, shooter berpindah tempat ke sisi yang lebih tengah menghadap ring dan kembali siap menerima operan dari pemain dibawah ring serta melanjutkan shooting three point
- 4) Lakukan secara berulang-ulang.

### ***Latihan Shooting Three Point Menggunakan Gangguan lawan***

- 1) Satu pemain berada di bawah ring dan satu pemain lainnya bersiap melakukan shooting three point

- 2) Pemain yang dibawah ring memegang bola lalu dioper ke shooter
- 3) Saat shooter akan melakukan shooting three point, pemain yang berada dibawah ring maju kearah shooter untuk mencoba memblock tembakan
- 4) Shooter melakukan shooting dan usahakan shooting tidak diblock oleh pemain defense

### **Latihan Lay-up**

#### ***Latihan langkah Lay-up***

- 1) Pemain berada diluar garis three point
- 2) Pemain melakukan lay-up tanpa menggunakan bola
- 3) Lakukan langkah two step dan hop, yakni jika melakukan lay up menggunakan tangan kanan, runtutan langkah pertama yaitu kaki kanan terlebih dulu, lalu kaki kiri digunakan melompat dan melakukan hop.
- 4) Pada intinya jika lay up menggunakan tangan kanan, kaki yang digunakan melompat adalah kaki kiri dan sebaliknya
- 5) Setelah menguasai tanpa bola, pemain melakukan tahapan yang sama dengan bola
- 6) Usahakan tangan sedekat mungkin dengan ring, karena semakin dekat lemparan ke ring, semakin besar pula presentase masuk ke dalam ring

#### ***Latihan Hook Shoot***

- 1) Lihat target
- 2) Lakukan anjang-ancang dari garis free throw
- 3) Lakukan two step dan hop kearah sudut lapangan
- 4) Lakukan tembakan hook shoot

### ***Latihan Hook Shoot Menggunakan Lawan***

- 1) Satu pemain berada di bawah ring, dan satu pemain pada garis free throw
- 2) Pemain yang dibawah ring mengoper ke shooter
- 3) Saat shooter akan melakukan hook shoot, pemain yang berada dibawah ring maju kearah shooter untuk mencoca memblock tembakan
- 4) Shooter melakukan shooting dan usahakan tidak diblock oleh pemain defense

#### **d) Pivot (Teknik Berputar)**

Pengertian pivot dalam bola basket banyak ditemukan di berbagai literatur bolabasket, namun pada intinya pengertian tau definisi teknik pivot dalam bolabasket adalah gerakan memutar badan dengan bertumpu pada satu kaki sebagai porosnya sambil memegang bolabasket. Gerakan putaran pada Pivot tidak boleh sampai menggeser letak kaki (poros) yang dipakai berputar. Jika sampai geser maka sudah termasuk pelanggaran. Gerakan berputar itu bisa sampai 380 derajat. Pivot dilakukan oleh pemain bola basket dengan tujuan utamanya adalah untuk menyelamatkan bola agar tidak sampai direbut dan lepas ke tangan lawan. Teknik Pivot dibagi menjadi dua yakni pivot ke depan badan dan kebelakang badan:

##### **1) Pivot Ke Depan Badan**

Seperti halnya dengan namanya, teknik pivot ke depan dilakukan dengan cara salah satu kaki dijadikan poros tumpuan, sedangkan kaki yang lain menarik badan kedepan. Hal ini biasanya dilakukan untuk melindungi bola dari sergapan lawan.



Gambar 4.11 pivot ke depan

Sumber : <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2020/10/14.-BUKU-AJAR-BOLABASKET.pdf>

## 2) Pivot Ke Belakang Badan

Kebalikan dari pivot ke depan, pivot ke belakang dilakukan dengan cara salah satu kaki menarik badan ke belakang, sementara kaki yang lain digunakan untuk poros tumpuan.



Gambar 4.12 pivot ke belakang

Sumber : <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2020/10/14.-BUKU-AJAR-BOLABASKET.pdf>

## **Latihan Keterampilan Pivot**

### *Latihan Dasar Pivot*

- 1) Buat lingkaran dengan diameter 10 cm
- 2) Letakkan kaki yang digunakan sebagai poros untuk pivot didalam lingkaran
- 3) Lakukan gerakan pivot kedepan dan ke belakang dengan memperhatikan kaki poros agar tidak keluar dari lingkaran

### *Latihan Pivot dengan Gangguan Lawan*

- 1) Pemain A membawa bola dan pemain B bersiap meneripa umpan
- 2) Pemain A mengoper ke pemain B,
- 3) Pemain A menuju ke pemain B untuk mencoba men steal bola
- 4) Pemain B melakukan gerakan pivot untuk melindungi bola
- 5) Dan jangan lupa perhatikan kaki poros agar tidak berubah tempat atau bergeser

## **4.3 Rebound**

Rebound merupakan salah satu istilah yang dipakai dalam olahraga basket dimana pemain mendapatkan bola pantul yang gagal masuk ring. Para pemain yang biasanya melakukan rebound adalah mereka yang berada di posisi power forward juga center. Pemain yang memiliki tinggi badan lebih tinggi daripada pemain lain serta pemain yang tengah berada di dekat ring biasanya dapat melakukan rebound lebih efektif dibandingkan yang lain.

Jump to the ball, make contact, dan box out merupakan beberapa hal yang harus anda perhatikan ketika melakukan rebound. Pada mas a era bolabasket modern sekarang ini, gerakan

rebound sangat diperlukan dalam sebuah pertandingan. Berikut pelaksanaan dari rebound:

- 1) Posisi badan siap saat teman melakukan shooting
- 2) Posisikan membaca arah pantulan bola seandainya bola tidak masuk kedalam ring
- 3) Saat bola menyentuh ring atau menyentuh papan pantul, perhatikan arah bola dan segera meloncat
- 4) Tangkap bola menggunakan dua tangan agar tidak direbut oleh lawan
- 5) Mendarat menggunakan dua kaki, agar menghindari dari cedera
- 6) Lindungi bola terlebih dulu saat sudah mendarat dan baca situasi permainan

Jika sebuah tim tidak ingin melakukan deffensive rebound atau offensive rebound maka tim tersebut akan kehilangan kesempatan untuk mendapatkan score. Rebound merupakan usaha yang dilakukan pemain untuk memperoleh bola dari hasil muntahan shooting pada bolabasket.



Gambar 4.13 rebound

Sumber : <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2020/10/14.-BUKU-AJAR-BOLABASKET.pdf>

## **Latihan Keterampilan Rebound**

### *Latihan Dasar rebound*

- 1) Posisi pemain dibawah ring
- 2) Pantulkan bola ke arah papan pantul
- 3) Tangkap bola se erat mungkin
- 4) Lakukan secara berulang-ulang

### *Latihan Rebound Menggunakan Gangguan lawan*

- 1) Latihan ini menggunakan 3 pemain
- 2) Pemain A bertugas melakukan tembakan, pemain B melakukan rebound, pemain C melakukan gangguan terhadap pemain B
- 3) Pemain A melakukan tembakan dan tidak perlu dimaksuukan ke dalam ring
- 4) Pemain B dan C bersiap di bawah ring
- 5) Pemain B melakukan rebound yang akan diganggu oleh pemain C (Saichudin & Munawar, 2019)

# BAB 5

## TAKTIK DAN STRATEGI DASAR

### 5.1 Strategi Menyerang

Strategi menyerang dalam bola basket bertujuan untuk mencetak poin dengan cara yang efisien dan efektif. Setiap tim harus mampu mengatur serangan dengan baik, baik melalui transisi cepat atau pola serangan yang terstruktur. Berikut adalah beberapa strategi menyerang yang sering digunakan dalam permainan bola basket:

#### 5.1.1 Fast Break (Serangan Cepat)

Fast break atau serangan cepat adalah strategi menyerang yang dilakukan pada saat transisi antara bertahan dan menyerang. Ketika tim berhasil merebut bola dari lawan, mereka mencoba untuk menyerang dengan cepat sebelum pertahanan lawan dapat terorganisir.

- **Tujuan dan Keuntungan:** Fast break bertujuan untuk memanfaatkan ketidaksiapan pertahanan lawan yang belum terbentuk sepenuhnya. Dengan serangan yang cepat dan langsung menuju ring, tim dapat mencetak poin dengan lebih mudah.
- **Tahapan dalam Fast Break:**
  1. Rebound atau Steal: Tim harus dapat merebut bola dari lawan, baik melalui rebound (bola yang terlepas setelah tembakan gagal) atau mencuri bola dari pemain lawan.
  2. Transisi Cepat: Setelah merebut bola, pemain yang membawa bola harus berlari ke arah ring lawan

dengan cepat, berusaha untuk menghindari pertahanan lawan yang sudah terbentuk.

3. Pemberian Bola Cepat: Pemain yang membawa bola dapat memberikan umpan cepat kepada rekan satu tim yang berada dalam posisi lebih baik, baik di sisi lapangan atau di bawah ring.
  4. Finishing: Pemain yang menerima bola harus siap untuk menyelesaikan serangan dengan tembakan cepat, baik layup, dunk, atau tembakan jarak jauh jika diperlukan.
- **Strategi dalam Fast Break:** Tim yang efektif dalam fast break harus memiliki pemain yang cepat, pandai mengatur tempo, dan dapat membuat keputusan dengan cepat. Para pemain juga harus memiliki kemampuan passing yang baik dan kemampuan untuk memanfaatkan ruang di lapangan. (Oktariansyah et al., 2023)

### 5.1.2 Set Offense (Serangan Terstruktur)

Set offense adalah pola serangan yang telah dipersiapkan dan diatur sebelumnya oleh pelatih untuk mengoptimalkan peluang mencetak angka. Dalam set offense, tim akan bergerak secara terorganisir dan terstruktur, dengan tujuan untuk membuka celah dalam pertahanan lawan dan menciptakan peluang tembakan yang baik. (Musthofa, 2018) Berikut adalah beberapa pola yang digunakan dalam set offense:

#### 1. **Pick and Roll:**

- **Penjelasan:** Pola pick and roll adalah salah satu pola serangan yang sangat efektif dan sering

digunakan dalam bola basket. Dalam pola ini, seorang pemain menyerang (ball handler) akan melakukan pick (blok) terhadap pemain bertahan lawan yang sedang menjaga dirinya, sementara pemain yang melakukan pick akan meluncur ke arah ring (roll).

- **Tujuan:** Tujuannya adalah untuk menciptakan kebingungannya pemain bertahan lawan, sehingga pemain yang menerima bola memiliki pilihan untuk menembak atau memberikan umpan kepada pemain yang melakukan roll ke ring. (Sulaiman & Fajrin, 2018)

## 2. Give and Go:

- **Penjelasan:** Pola give and go adalah strategi di mana seorang pemain memberikan umpan kepada rekan satu timnya dan langsung bergerak ke arah ring untuk menerima umpan kembali. Pola ini mengandalkan kecepatan dan timing yang baik antara pemain yang memberikan umpan dan pemain yang bergerak menuju ring.
- **Tujuan:** Memberikan peluang untuk mencetak poin dengan memanfaatkan pergerakan cepat dan kebingungannya pertahanan lawan. (Burhanuddin, 2023)

## 3. Spacing:

- **Penjelasan:** Spacing adalah penataan posisi pemain di lapangan dengan tujuan untuk membuka ruang bagi pergerakan bola dan pemain.

Dalam set offense, spacing yang baik akan memungkinkan pemain lebih bebas bergerak dan memberikan ruang untuk tembakan atau serangan ke arah ring.

- **Tujuan:** Memastikan bahwa pemain tidak saling menghalangi pergerakan satu sama lain dan membuka lebih banyak pilihan untuk menyerang.

### 5.1.3 Pengaturan Posisi Pemain dalam Set Offense

Penting bagi pelatih dan pemain untuk mengatur posisi pemain dengan baik agar serangan bisa berjalan lancar. Pemain-pemain di posisi guard, forward, dan center harus mampu bekerja sama dengan baik dalam pola-pola serangan yang telah ditentukan. Pemain guard sering kali menjadi pengatur serangan (playmaker), sementara pemain forward dan center berfungsi untuk memberikan pilihan serangan dengan pergerakan di sekitar area paint atau perimeter. (Ramadhan & Irawan, 2022)

## 5.2 Strategi Bertahan

Strategi bertahan dalam bola basket adalah usaha untuk menghalangi tim lawan untuk mencetak poin dengan cara menjaga pergerakan pemain lawan dan mencegah mereka mendapatkan peluang tembakan yang baik. Menurut (Muzammil, 2016), beberapa jenis strategi bertahan yang digunakan dalam bola basket diantaranya:

### 5.2.1 Man-to-Man Defense (Pertahanan Individu)

Man-to-man defense adalah jenis pertahanan di mana setiap pemain bertahan bertanggung jawab untuk menjaga satu pemain lawan secara individu. Dalam man-to-man

defense, setiap pemain harus mengawasi pemain lawan dengan ketat dan berusaha menghalangi setiap pergerakan atau tembakan.

- **Keuntungan:**

Memberikan tekanan langsung terhadap pemain lawan dan meminimalkan ruang bagi mereka untuk melakukan serangan. Pemain bertahan dapat bekerja lebih agresif untuk memotong jalur umpan dan merebut bola.

- **Tantangan:**

Man-to-man defense membutuhkan kondisi fisik yang baik karena pemain bertahan harus bergerak dengan cepat mengikuti pemain lawan yang sering berpindah posisi. Jika salah satu pemain bertahan terjatuh atau tertinggal, bisa membuka peluang bagi pemain lawan untuk mencetak poin.

### 5.2.2 Zone Defense (Pertahanan Zona)

Zone defense adalah jenis pertahanan di mana setiap pemain bertahan menjaga area tertentu di lapangan, bukan pemain lawan secara individu. Pemain bertahan akan bergerak untuk menutup area mereka dan mencoba untuk menghalangi tembakan atau pergerakan bola lawan dalam zona tersebut.

- **Keuntungan:**

Lebih efisien dalam menutup area tertentu, terutama dalam menjaga area dekat ring atau paint. Bisa mengurangi peluang tembakan luar dari pemain lawan yang memiliki kemampuan tembakan jarak jauh. Memberikan tekanan pada pemain lawan yang tidak terbiasa dengan sistem pertahanan zona.

- **Tantangan:**  
Membutuhkan koordinasi yang sangat baik antar pemain untuk bergerak bersama dan menutup ruang yang tersedia. Jika pemain lawan dapat menemukan celah di zona atau memindahkan bola dengan cepat, bisa menyebabkan pertahanan zona menjadi rapuh (Ago Laja et al., 2024).

### 5.2.3 Kombinasi Man-to-Man dan Zone Defense

Dalam beberapa situasi, tim dapat menggabungkan man-to-man defense dan zone defense untuk memanfaatkan kelebihan keduanya. Kombinasi ini bisa berupa perubahan secara bergantian antara man-to-man dan zone defense, tergantung pada situasi permainan dan tipe lawan yang dihadapi (Maulidin & Widodo, 2019).

- **Strategi:**
  - Menggunakan man-to-man defense untuk menghadapi pemain lawan yang agresif atau yang memiliki kemampuan individu yang kuat.
  - Menggunakan zone defense untuk menghalangi serangan tim lawan yang mengandalkan tembakan jarak jauh atau menyerang secara kolektif.

Kombinasi ini memberikan fleksibilitas dan memungkinkan tim untuk mengadaptasi pertahanan mereka sesuai dengan perubahan taktik lawan.

Pemahaman dan penerapan strategi menyerang dan bertahan sangat krusial dalam permainan bola basket. Dengan memahami konsep-konsep dasar seperti fast break, set offense, man-to-man defense, dan zone defense, pemain dapat bekerja lebih efektif di lapangan, baik dalam menyerang maupun bertahan. Kunci sukses dalam bola

basket adalah kemampuan untuk beradaptasi dan mengubah strategi sesuai dengan kebutuhan permainan, serta bekerja sama dalam tim untuk mencapai tujuan bersama, yaitu mencetak poin dan menghalangi lawan mencetak poin (Wahyudi et al., 2023).

### **5.3 Rotasi dan Substitusi**

Rotasi dan substitusi adalah dua aspek penting dalam manajemen permainan bola basket yang melibatkan pergantian pemain untuk mengoptimalkan kinerja tim, menjaga stamina pemain, dan mengantisipasi strategi lawan. Keduanya mempengaruhi alur pertandingan secara signifikan, dan pengaturan yang tepat dapat memberikan keunggulan kompetitif (Yuliana & Tuasikal, 2020).

#### **5.3.1 Rotasi Pemain**

Rotasi pemain merujuk pada strategi yang digunakan oleh pelatih untuk mengatur peran dan posisi pemain di lapangan selama pertandingan berlangsung. Rotasi yang efektif akan memastikan bahwa tim tetap memiliki pemain yang segar dan energik sepanjang pertandingan, mengurangi kelelahan pemain utama, dan menciptakan peluang bagi pemain cadangan untuk memberikan kontribusi maksimal (Yunitantoro & Siantoro, 2012).

##### **5.3.1.1 Tujuan Rotasi Pemain**

- **Mengoptimalkan Kinerja Tim:** Rotasi memungkinkan pemain yang kelelahan untuk digantikan dengan pemain yang segar, sehingga kinerja tim tetap optimal tanpa ada penurunan performa yang signifikan.

- Meminimalkan Kelelahan: Permainan bola basket sangat intens, dan pemain yang terlalu lama berada di lapangan akan cepat kelelahan. Rotasi yang baik membantu untuk menjaga stamina pemain dan menghindari cedera akibat kelelahan.
- Memberikan Peluang kepada Pemain Cadangan: Pemain cadangan yang masuk dalam rotasi diberi kesempatan untuk menunjukkan kemampuan mereka, yang dapat berguna untuk pertandingan selanjutnya atau saat pemain utama mengalami cedera.
- Menyesuaikan dengan Keadaan Permainan: Pelatih dapat menyesuaikan rotasi berdasarkan situasi permainan, seperti lawan yang lebih kuat di posisi tertentu, atau untuk merespons taktik yang digunakan oleh tim lawan (Yunitantoro & Siantoro, 2012).

#### **5.3.1.2 Prinsip-prinsip Rotasi Pemain**

- Menjaga Komposisi Tim: Meskipun rotasi dilakukan, pelatih harus memastikan bahwa komposisi tim tetap seimbang, baik dalam hal posisi pemain maupun kemampuan individu. Tidak semua pemain bisa diganti sekaligus, karena tim harus tetap memiliki keseimbangan antara serangan dan pertahanan.
- Pertimbangkan Kondisi Fisik dan Psikologis: Pemain yang sedang dalam kondisi fisik atau mental yang baik sebaiknya mendapatkan lebih banyak waktu bermain. Namun, pelatih harus tetap

berhati-hati untuk menghindari ketidakseimbangan atau kelelahan.

- Strategi Lawan: Pelatih sering kali menyesuaikan rotasi pemain berdasarkan cara bermain tim lawan. Jika tim lawan memiliki pemain bintang yang dominan, pelatih mungkin akan menugaskan pemain utama untuk menghadapinya, dan menyesuaikan rotasi dengan strategi lawan (Fahriza et al., 2024).

### **5.3.2 Substitusi Pemain**

Substitusi adalah pergantian pemain dalam tim yang dilakukan selama pertandingan berlangsung. Proses substitusi biasanya dilakukan untuk mengubah dinamika permainan, memberikan istirahat kepada pemain utama, atau memperkenalkan strategi baru berdasarkan situasi pertandingan.

#### **5.3.2.1 Tujuan Substitusi**

- Memberikan Waktu Istirahat: Pemain yang sudah bermain lama biasanya membutuhkan waktu untuk beristirahat agar mereka tetap memiliki energi dan fokus dalam sisa pertandingan. Substitusi memberi kesempatan untuk pemain utama beristirahat dan menghindari kelelahan berlebih.
- Strategi Taktikal: Pelatih sering kali menggunakan substitusi untuk merespons situasi permainan. Misalnya, mengganti pemain yang kurang efektif dengan pemain yang lebih mampu menanggulangi strategi lawan.

- Menambah Variasi Permainan: Substitusi memungkinkan pelatih untuk memperkenalkan variasi dalam permainan. Pemain dengan gaya permainan yang berbeda dapat mengubah alur permainan, misalnya pemain dengan tembakan jarak jauh atau pemain yang lebih agresif dalam bertahan.
- Menghindari Cedera: Pemain yang mulai menunjukkan tanda-tanda kelelahan atau cedera ringan bisa diganti untuk menghindari cedera yang lebih serius (Saichudin & Munawar, 2019).

#### **5.3.2.2 Jenis Substitusi**

- Substitusi Ganti Pemain Utama: Pemain utama digantikan untuk memberikan istirahat atau untuk menyesuaikan taktik tertentu. Ini sering dilakukan setelah beberapa menit permainan atau ketika ada pergantian taktik dalam tim.
- Substitusi Cadangan untuk Peran Tertentu: Pemain cadangan dapat dimasukkan untuk memenuhi peran spesifik, seperti pemain bertahan yang lebih baik, pemain yang mampu mencetak angka melalui tembakan jarak jauh, atau pemain yang dapat membawa bola lebih baik dalam transisi.
- Substitusi untuk Mengubah Tempo: Dalam beberapa kasus, pelatih akan mengganti pemain untuk merubah tempo permainan, baik itu mempercepat atau memperlambat alur permainan untuk menyesuaikan dengan kebutuhan tim.

### 5.3.3 Strategi Substitusi dalam Kondisi Khusus

- Saat Menghadapi Kelelahan: Pemain yang menunjukkan tanda-tanda kelelahan harus segera diganti agar mereka dapat menghindari cedera dan tetap bisa tampil maksimal ketika kembali ke lapangan.
- Saat Menghadapi Pemain Lawan yang Kuat: Jika tim lawan memiliki pemain kunci yang sulit dihentikan, pelatih dapat memasukkan pemain dengan kemampuan bertahan yang lebih baik atau lebih cocok untuk menghadapinya.

Menanggapi Perubahan Skor: Jika tim tertinggal dalam skor, pelatih dapat melakukan substitusi untuk memasukkan pemain yang lebih agresif atau dapat mencetak poin cepat. Sebaliknya, jika tim unggul, pelatih mungkin akan mengganti dengan pemain yang lebih fokus pada pertahanan (Cahyadi et al., 2022).

## 5.4 Komunikasi Tim

Komunikasi dalam tim bola basket merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kinerja keseluruhan tim. Tanpa komunikasi yang baik, meskipun memiliki keterampilan individu yang tinggi, tim tidak akan berfungsi dengan baik. Komunikasi yang efektif antara pemain dan pelatih akan meningkatkan koordinasi, efisiensi, dan pengambilan keputusan di lapangan (Kosegeran & Trijyanto, 2024).

### 5.4.1 Pentingnya Komunikasi dalam Tim Bola Basket

- Mengatur Posisi dan Taktik: Komunikasi yang baik membantu pemain untuk saling memberi tahu posisi mereka dan informasi penting tentang pergerakan lawan. Pemain dapat berkomunikasi mengenai siapa yang harus menjaga

pemain lawan tertentu atau kapan mereka perlu mengganti strategi.

- Memberikan Instruksi Secara Real-time: Selama pertandingan, pelatih mungkin perlu memberikan instruksi yang cepat dan jelas kepada pemain untuk mengubah taktik atau formasi. Komunikasi yang efektif memastikan bahwa pesan ini disampaikan dan diterima dengan baik.
- Meningkatkan Kerjasama Tim: Komunikasi juga membangun kerjasama tim yang solid. Pemain yang saling berbicara dan berbagi informasi akan lebih mudah bekerja bersama dalam situasi permainan yang cepat.
- Mengurangi Kesalahan Taktis: Komunikasi yang buruk dapat menyebabkan pemain kehilangan posisi atau tidak memahami perubahan strategi, yang berpotensi menyebabkan kesalahan dan peluang bagi tim lawan (Abinaskholani & Nurrachmad, 2024).

#### **5.4.2 Jenis-Jenis Komunikasi dalam Bola Basket**

- Komunikasi Verbal: Komunikasi verbal melibatkan percakapan langsung antara pemain selama pertandingan. Pemain dapat memberikan instruksi, memberi tahu lawan yang harus dijaga, atau memberi semangat kepada rekan satu tim. Komunikasi verbal yang jelas dan ringkas penting agar tidak mengganggu fokus pemain. Contoh komunikasi verbal: "Aku di sini!" atau "Tutup tembakan!".
- Komunikasi Non-verbal: Selain berbicara, pemain juga menggunakan sinyal non-verbal seperti gerakan tangan, isyarat tubuh, atau kontak mata untuk memberi tahu rekan satu tim tentang posisi mereka atau tentang perubahan strategi. Contoh komunikasi non-verbal: Mengangkat tangan untuk memanggil bola, memberi tanda kepada pemain yang ingin

melakukan pick, atau menatap untuk memberi sinyal bahwa pemain lawan sedang dekat.

#### **5.4.3 Komunikasi dalam Serangan dan Pertahanan**

- Dalam Serangan: Pemain harus berkomunikasi untuk menyusun serangan yang efisien, terutama dalam hal pengaturan posisi dan pergerakan bola. Misalnya, pemain harus memberi tahu rekan satu tim jika mereka akan melakukan pick, atau jika mereka membutuhkan bola untuk tembakan.
- Dalam Pertahanan: Komunikasi dalam pertahanan sangat penting untuk mengatur rotasi pemain dan memperingatkan rekan satu tim tentang ancaman yang datang dari pemain lawan. Pemain bertahan harus berkomunikasi tentang pick, perubahan formasi pertahanan, atau peringatan terhadap tembakan yang akan datang.

#### **5.4.4 Manfaat Komunikasi yang Efektif**

- Memperbaiki Koordinasi Tim: Komunikasi yang baik membuat pemain dapat bergerak secara koordinasi, menghindari kebingungannya pergerakan, dan memastikan setiap pemain tahu peran mereka dalam setiap situasi.
- Meningkatkan Kepercayaan dan Moral: Tim yang berkomunikasi dengan baik akan lebih percaya satu sama lain, yang meningkatkan semangat tim dan meminimalkan rasa frustrasi.
- Mengurangi Kekacauan: Tanpa komunikasi yang jelas, tim bisa mudah terjebak dalam kebingungan, terutama dalam situasi yang penuh tekanan. Komunikasi yang baik mengurangi kemungkinan ini (Rezky et al., 2019).

Rotasi dan substitusi adalah strategi penting dalam manajemen tim bola basket, yang memastikan pemain dapat bertanding dengan maksimal tanpa kelelahan. Sedangkan komunikasi adalah dasar dari setiap keberhasilan dalam kerja sama tim di lapangan, baik dalam menyerang maupun bertahan. Tim yang memiliki komunikasi yang baik dan rotasi yang teratur akan memiliki keunggulan yang signifikan dalam pertandingan, menciptakan peluang untuk menang dengan cara yang terorganisir dan efisien.

PRIME IDENTITY HOUSE

# BAB 6

## PEMBELAJARAN BOLA BASKET UNTUK PEMULA

### 6.1 Metode Pengajaran

Metode pengajaran bola basket untuk pemula harus mengutamakan keterlibatan peserta dalam proses belajar. Pendekatan yang digunakan harus mendorong pemahaman teknik secara bertahap, mengembangkan kemampuan fisik dan mental pemain, serta menciptakan suasana yang menyenangkan. Ada beberapa pendekatan yang dapat diterapkan, antara lain:

#### 6.1.1 Pendekatan Bermain (Play-based Approach)

Pendekatan bermain adalah metode yang memfokuskan pada pembelajaran melalui permainan. Hal ini memberi pemula kesempatan untuk langsung menerapkan apa yang telah dipelajari dalam konteks nyata permainan, sehingga mereka tidak hanya memahami teori tetapi juga dapat merasakannya melalui praktek langsung.

- **Keuntungan Pendekatan Bermain:**
  - Pemain menjadi lebih termotivasi dan merasa lebih terlibat dalam proses belajar.
  - Pembelajaran menjadi lebih alami karena mereka belajar dengan cara yang menyenangkan dan sesuai dengan konteks permainan nyata.
  - Membantu pengembangan keterampilan sosial dan kerjasama tim.
  - Mengurangi rasa takut atau canggung dalam bermain karena melibatkan aktivitas yang menyenangkan.

- **Contoh Aplikasi Pendekatan Bermain:** Permainan bola basket sederhana yang melibatkan passing dan shooting dalam situasi pertandingan. Pemula akan terlibat dalam aksi permainan sambil secara otomatis menguasai keterampilan dasar seperti menggiring bola, melempar bola, dan pertahanan (Suharta, 2018).

### 6.1.2 Modifikasi Permainan

Modifikasi permainan adalah cara mengubah aturan, ukuran lapangan, atau peralatan untuk membuat permainan lebih mudah dan lebih sesuai dengan tingkat keterampilan pemain pemula. Tujuan utama dari modifikasi permainan adalah untuk memberi kesempatan kepada pemain untuk memahami permainan secara mendalam sambil mengurangi kesulitan yang tidak perlu.

- **Modifikasi Ukuran Lapangan:** Lapangan yang lebih kecil membuat pemain lebih mudah bergerak dan lebih cepat untuk menguasai keterampilan. Ukuran ring juga bisa disesuaikan dengan tinggi pemain, misalnya menggunakan ring dengan tinggi lebih rendah agar pemula merasa lebih percaya diri.
- **Modifikasi Aturan:** Mengurangi jumlah pemain atau memberi batasan waktu tertentu untuk melakukan serangan atau pertahanan juga merupakan cara yang dapat mempermudah pemula memahami inti permainan.
- **Modifikasi Alat:** Menggunakan bola yang lebih ringan atau lebih kecil bisa membantu pemula dalam menguasai keterampilan dasar menggiring bola dan tembakan. Pemula juga bisa diajari dengan bola yang lebih besar jika mereka sudah terbiasa dengan bola kecil.

- Keuntungan Modifikasi Permainan:
  - Mengurangi tingkat kesulitan dan memberikan pemain pemula kesempatan untuk berkembang secara bertahap.
  - Membantu pemain merasa lebih berhasil dalam permainan, membangun rasa percaya diri.
  - Menjaga permainan tetap menarik dengan variasi yang diberikan (Trisyono, 2011).

### 6.1.3 Penggunaan Alat Bantu Visual

Alat bantu visual adalah komponen penting dalam pengajaran bola basket, terutama untuk pemula yang mungkin kesulitan dalam memahami teknik atau konsep abstrak hanya melalui instruksi verbal. Penggunaan alat bantu visual dapat meningkatkan pemahaman pemain dan mempercepat proses belajar.

- Contoh Alat Bantu Visual:
  - Diagram Taktik: Penggunaan papan tulis atau poster dengan diagram yang menunjukkan formasi tim, posisi pemain, dan pergerakan bola. Hal ini membantu pemula memahami konsep dasar strategi permainan.
  - Video Pembelajaran: Menonton video pertandingan bola basket atau tutorial yang menunjukkan teknik dan strategi bisa memberikan gambaran yang lebih jelas tentang bagaimana permainan berlangsung dan bagaimana teknik diterapkan di lapangan.
  - Demonstrasi Langsung: Pelatih dapat melakukan demonstrasi gerakan atau teknik secara langsung di lapangan agar pemain melihat secara langsung bagaimana suatu teknik dilakukan.

- **Keuntungan Penggunaan Alat Bantu Visual:**
  - Mempermudah pemahaman bagi pemain yang lebih cenderung belajar secara visual.
  - Menyediakan referensi yang mudah diakses, memudahkan pemain untuk mengingat teknik dan konsep.
  - Meningkatkan daya tarik pelajaran dan mencegah kebosanan dengan menggunakan variasi dalam cara mengajar.

#### 6.1.4 Fokus pada Kesenangan dan Progresi

Mengutamakan kesenangan dalam pembelajaran bola basket sangat penting untuk pemula. Jika mereka merasa senang dan tertantang dengan pembelajaran, mereka akan lebih bersemangat untuk terus berlatih. Progresi adalah kunci untuk memastikan bahwa pemain merasa ada kemajuan dalam keterampilan mereka.

- Kesenangan: Dengan membuat latihan dan permainan menyenangkan, pemain pemula tidak hanya merasa lebih nyaman tetapi juga lebih terhubung dengan olahraga ini. Terkadang, menggunakan elemen permainan atau tantangan kecil dalam sesi latihan bisa sangat memotivasi.
- Progresi: Penting untuk membagi keterampilan bola basket ke dalam bagian-bagian kecil dan mengajarkannya secara bertahap. Pemula bisa mulai dengan keterampilan dasar seperti menggiring bola dan passing, kemudian berlanjut ke teknik yang lebih rumit seperti tembakan jarak jauh atau pertahanan yang lebih strategis. Pemain harus merasa ada peningkatan keterampilan seiring berjalannya waktu (Dandy Wahyu Utama, 2020).

## 6.2 Latihan Harian

Latihan harian adalah cara yang efektif untuk mengembangkan keterampilan bola basket secara bertahap. Pemula membutuhkan latihan yang fokus dan bervariasi agar mereka dapat menguasai teknik dasar dengan baik. Waktu yang disarankan untuk setiap drill atau latihan adalah 10–15 menit per teknik. Dengan rutinitas yang terstruktur dan konsisten, keterampilan pemain pemula dapat berkembang secara signifikan.

### 6.2.1 Teknik Dasar dalam Bola Basket

Untuk pemula, teknik dasar bola basket sangat penting untuk dikuasai sebelum melangkah ke teknik yang lebih kompleks. Beberapa teknik dasar yang perlu dilatih meliputi:

- **Menggiring Bola (Dribbling):** Ini adalah keterampilan dasar yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain bola basket. Latihan dapat dilakukan dengan menggiring bola menggunakan kedua tangan secara bergantian dan berlari dalam lintasan zig-zag untuk meningkatkan kelincahan dan kontrol bola.
- **Passing:** Passing atau mengoper bola adalah keterampilan yang harus dikuasai dengan baik oleh pemain. Latihan passing bisa dilakukan dengan berpasangan, mencoba berbagai jenis passing seperti chest pass, bounce pass, dan overhead pass. Setiap jenis passing perlu latihan tersendiri untuk meningkatkan akurasi dan kecepatan.
- **Shooting:** Menembak adalah keterampilan kunci yang sangat penting dalam bola basket. Pemula dapat mulai dengan latihan menembak dari dekat ke ring dan secara bertahap meningkatkan jarak tembakan. Posisi tubuh yang benar saat menembak perlu dipelajari agar bola dapat masuk dengan lebih akurat (Madri, 2012).

## 6.2.2 Kombinasi Teknik Dasar dalam Permainan Kecil

Setelah pemula menguasai teknik dasar, latihan dapat dikombinasikan dalam game kecil untuk membantu mereka belajar bagaimana menerapkan keterampilan yang telah mereka pelajari dalam situasi permainan nyata. Berikut adalah contoh latihan yang menggabungkan berbagai teknik dasar:

- Latihan 3v3 atau 4v4: Permainan kecil seperti ini memberikan kesempatan bagi pemula untuk mengaplikasikan teknik menggiring bola, passing, dan shooting dalam konteks permainan yang lebih nyata. Latihan ini membantu mereka memahami pergerakan dan taktik dasar tanpa terlalu banyak tekanan.
- Latihan Pertahanan 1v1: Latihan pertahanan seperti ini mengajarkan pemula bagaimana menjaga pemain lawan dengan teknik yang benar, termasuk stance bertahan, gerakan lateral, dan bagaimana bereaksi terhadap pergerakan lawan.
- Latihan Transisi Serangan dan Pertahanan: Dalam latihan ini, pemula akan diajari cara berpindah dari pertahanan ke serangan atau sebaliknya dengan cepat. Latihan transisi cepat ini mengajarkan mereka pentingnya keputusan yang cepat dan bagaimana memanfaatkan ruang dengan baik (Witarsyah, 2005).

## 6.2.3 Variasi dalam Latihan Harian

Untuk menjaga agar latihan tetap menarik dan efektif, variasikan teknik yang diajarkan. Ini tidak hanya membuat pemula tidak bosan, tetapi juga memberi mereka kesempatan untuk mengasah berbagai keterampilan yang diperlukan dalam permainan. Variasi dalam latihan meliputi:

- **Latihan di berbagai tingkat kesulitan:** Mulai dari latihan yang lebih sederhana dan berlanjut ke latihan yang lebih kompleks seiring dengan peningkatan kemampuan.
- **Latihan dengan lawan yang berbeda:** Bermain dengan berbagai pasangan atau kelompok dalam latihan akan membantu pemain belajar beradaptasi dengan berbagai gaya permainan.

Pembelajaran bola basket untuk pemula harus dilaksanakan dengan pendekatan yang menyenangkan dan bertahap. Menggunakan metode yang tepat, seperti pendekatan bermain, modifikasi permainan, dan penggunaan alat bantu visual, dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan teknis pemain. Latihan harian yang terstruktur, dengan fokus pada teknik dasar dan kombinasi keterampilan dalam game kecil, akan membantu pemain pemula menguasai dasar-dasar permainan bola basket dengan efektif.

### 6.3 Permainan Mini

Permainan mini adalah salah satu cara efektif untuk melatih keterampilan teknis dan taktis bola basket sambil memperkenalkan situasi permainan yang lebih sederhana dan terkontrol. Permainan mini mengacu pada permainan yang dimainkan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit daripada pertandingan penuh, seperti 3-on-3 (tiga lawan tiga) atau 2-on-2 (dua lawan dua). Permainan jenis ini sangat bermanfaat untuk pemula, karena memberikan kesempatan kepada pemain untuk berfokus pada keterampilan individu sekaligus memperbaiki

pemahaman tentang kerja sama tim, taktik, dan dinamika permainan secara langsung (RESI WARDANA, 2017).

### **6.3.1 Manfaat Permainan Mini**

Permainan mini memiliki banyak manfaat yang dapat membantu pemula meningkatkan keterampilan bola basket mereka. Beberapa manfaat utamanya adalah sebagai berikut:

#### **6.3.1.1 Melatih Kerja Sama Tim**

Bermain dalam permainan mini dengan jumlah pemain yang terbatas mendorong setiap individu untuk berkontribusi secara maksimal dalam tim. Pemain harus bekerja sama untuk menciptakan peluang dan melakukan pertahanan yang solid. Sebagai contoh, dalam permainan 3-on-3, tidak ada tempat bagi pemain untuk bersembunyi di balik pemain lain, sehingga setiap pemain harus belajar berkomunikasi dan berkoordinasi dengan rekan satu tim mereka.

- Pentingnya Kerja Sama dalam Permainan Mini:
  - Passing yang Akurat: Dalam permainan mini, passing menjadi sangat krusial, karena setiap kesalahan passing berpotensi mengubah hasil permainan. Pemain akan dilatih untuk memberikan umpan yang lebih tepat dan cepat.
  - Peran Setiap Pemain: Setiap pemain harus memahami peran mereka dalam serangan dan pertahanan. Mereka harus belajar untuk bergerak tanpa bola, membuka ruang untuk

rekan setim, dan membantu rekan mereka dalam pertahanan.

- Koordinasi Pertahanan: Dalam permainan mini, setiap pemain memiliki lebih banyak kesempatan untuk mempertahankan pemain lawan secara langsung. Hal ini mengajarkan pemula untuk berkomunikasi dan bergerak bersama-sama untuk menciptakan pertahanan yang efektif.

### **6.3.1.2 Meningkatkan Kecepatan Pengambilan Keputusan**

Dengan jumlah pemain yang terbatas dan waktu yang lebih sedikit untuk berpikir, pemain dalam permainan mini harus membuat keputusan cepat dan tepat. Ini membantu pemain untuk mengasah kemampuan mereka dalam berpikir secara taktis dan strategis.

- **Kecepatan Pengambilan Keputusan dalam Permainan Mini:**
  - Serangan Cepat: Pemain harus segera memutuskan apakah akan melakukan tembakan, melakukan passing, atau menggiring bola lebih jauh. Ini mengasah keterampilan mereka dalam membaca permainan.
  - Pertahanan Cepat: Pemain juga harus memutuskan kapan harus melakukan tekanan pada pemain lawan atau beralih untuk menutup celah yang mungkin dimanfaatkan oleh lawan.

### 6.3.1.3 Memperkenalkan Situasi Permainan Sederhana

Permainan mini membantu pemula memahami prinsip dasar permainan bola basket tanpa terlalu banyak tekanan yang seringkali terjadi dalam pertandingan penuh. Pemain dapat lebih mudah fokus pada elemen-elemen dasar permainan, seperti mengatur posisi, gerakan tanpa bola, serta timing yang tepat untuk melakukan tembakan atau operan.

- **Aplikasi Situasi Permainan:**

- Menyerang dengan Ruang Terbatas: Dalam 2-on-2 atau 3-on-3, ruang yang tersedia di lapangan lebih terbatas, sehingga pemain harus belajar memanfaatkan ruang yang ada sebaik-baiknya.
- Mengatur Posisi: Pemain belajar pentingnya memosisikan diri dengan benar di lapangan, baik saat menyerang maupun bertahan. Pemain yang lebih pintar dalam mengatur posisi mereka akan lebih efektif dalam permainan.

### 6.3.1.4 Evaluasi Informal

Permainan mini sering digunakan oleh pelatih untuk melakukan evaluasi informal terhadap perkembangan keterampilan pemain. Sebagai contoh, dalam 3-on-3, pelatih dapat mengamati apakah pemain telah menguasai teknik dasar seperti dribbling, passing, dan shooting, serta sejauh mana pemain dapat beradaptasi dalam situasi pertandingan.

- Evaluasi yang Dapat Dilakukan dalam Permainan Mini:
  - Kemampuan Menghargai Kerja Sama: Pelatih dapat mengamati bagaimana pemain berkoordinasi satu sama lain dalam permainan. Kerja sama tim adalah salah satu hal utama yang dapat dievaluasi dalam permainan mini.
  - Pemahaman Aturan Permainan: Pemain pemula seringkali kurang familiar dengan aturan permainan bola basket. Permainan mini memberikan kesempatan bagi pelatih untuk melihat sejauh mana pemain memahami dan menerapkan aturan permainan.
  - Teknik Dasar: Latihan ini juga memungkinkan pelatih untuk menilai apakah pemain sudah menguasai teknik dasar, seperti menggiring bola, passing, dan shooting (Meka & Tuansikal, 2015).

#### 6.3.1.5 Meningkatkan Ketahanan Fisik dan Mental

Permainan mini sering kali lebih intens daripada permainan dengan jumlah pemain penuh, karena pemain harus bekerja lebih keras untuk menciptakan peluang dan bertahan. Hal ini membantu mengembangkan ketahanan fisik dan mental pemain.

- **Ketahanan Fisik:** Pemain akan lebih sering terlibat dalam pergerakan cepat dan intensitas tinggi, yang membangun daya tahan fisik mereka.
- **Ketahanan Mental:** Pemain juga dilatih untuk tetap fokus dan membuat keputusan yang tepat meskipun dalam situasi tekanan.

### 6.3.2 Jenis Permainan Mini

Beberapa jenis permainan mini yang bisa digunakan dalam latihan bola basket antara lain:

- **2-on-2:** Permainan ini sangat sederhana dan efektif untuk melatih keterampilan dasar. Pemain belajar mengatur serangan dan pertahanan dengan lebih langsung, serta meningkatkan kerja sama tim.
- **3-on-3:** Permainan ini lebih dinamis dan memberi ruang lebih bagi pemain untuk belajar pergerakan tanpa bola dan berkoordinasi dengan tim. Ini juga memberi kesempatan bagi pemain untuk melatih teknik passing dan shooting.
- **Half-court Games:** Dalam variasi ini, permainan dilakukan di setengah lapangan. Ini membuat permainan lebih terkendali dan memungkinkan pemain untuk lebih mudah mempelajari elemen-elemen permainan tanpa merasa kewalahan.

## 6.4 Evaluasi

### 6.4.1.1 Tes Passing

Tes passing bertujuan untuk menilai kemampuan pemain dalam memberikan umpan yang tepat dan akurat. Passing adalah keterampilan dasar yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain.

- **Metode Pengujian Passing:**
  - Pemain melakukan passing dengan pasangan dalam jarak dekat dan jauh untuk mengukur akurasi dan kecepatan passing.

- o Melakukan passing di bawah tekanan lawan untuk menguji kemampuan dalam situasi permainan.
- o Variasi dalam tes passing dapat mencakup chest pass, bounce pass, dan overhead pass, yang masing-masing memiliki kegunaan dalam situasi permainan yang berbeda.

#### 6.4.1.2 Tes Shooting

Tes shooting bertujuan untuk menilai kemampuan pemain dalam melakukan tembakan ke ring dengan akurat. Tembakan adalah aspek yang sangat penting dalam permainan bola basket.

##### • Metode Pengujian Shooting:

- o Tes tembakan dapat dilakukan dari berbagai posisi, seperti tembakan bebas (free throw), tembakan jarak menengah (mid-range), dan tembakan tiga angka (three-point).
- o Pengujian dilakukan dengan memberi waktu tertentu untuk mencoba sejumlah tembakan.
- o Tembakan dapat dilakukan dalam kondisi bergerak atau saat berhenti untuk menguji kontrol dan ketepatan tembakan pemain.

#### 6.4.1.3 Tes Dribbling

Tes dribbling mengukur kemampuan pemain dalam mengontrol bola sambil bergerak di lapangan. Dribbling adalah keterampilan dasar yang sangat penting dalam bola basket.

##### • Metode Pengujian Dribbling:

- o Pemain diminta untuk menggiring bola mengelilingi rintangan dalam waktu tertentu.

- Tes dilakukan dengan kecepatan yang berbeda untuk menguji kontrol bola di berbagai situasi.
- Dribbling dengan kedua tangan akan diuji untuk memastikan kemampuan pemain dalam menggiring bola dengan baik (RESI WARDANA, 2017).
- 

#### **6.4.2 Observasi Kerja Sama Tim dan Pemahaman Aturan**

Evaluasi juga melibatkan observasi terhadap kemampuan pemain dalam bekerja sama dengan tim dan pemahaman mereka tentang aturan permainan.

##### **6.4.2.1 Kerja Sama Tim**

Pelatih dapat mengamati sejauh mana pemain dapat berkomunikasi dan berkoordinasi dengan anggota tim lainnya selama permainan. Pemain yang dapat bekerja sama dengan baik akan lebih efektif dalam serangan dan pertahanan.

##### **6.4.2.2 Pemahaman Aturan**

Pemain pemula seringkali tidak sepenuhnya memahami aturan bola basket, seperti batasan waktu, pelanggaran (fouls), atau aturan dasar lainnya. Evaluasi informal dapat digunakan untuk mengamati sejauh mana pemain memahami dan mematuhi aturan selama permainan.

## **BAB 7**

# **PEMBINAAN DAN PELATIHAN LANJUT**

Pembinaan dan pelatihan lanjut merupakan tahapan penting dalam proses pengembangan atlet, khususnya dalam cabang olahraga bola basket. Pada fase ini, pendekatan yang dilakukan sudah tidak lagi bersifat umum seperti pada tahap dasar, melainkan bersifat spesifik, terarah, dan berbasis pada analisis kebutuhan individu dan tim. Tujuan utama dari pembinaan dan pelatihan lanjut adalah untuk memaksimalkan potensi atlet yang telah melalui proses identifikasi dan pelatihan dasar, agar mampu bersaing secara kompetitif di tingkat yang lebih tinggi, baik di level nasional maupun internasional.

Pembinaan lanjut difokuskan pada pengembangan keterampilan teknis yang lebih kompleks, pemantapan taktik bermain, serta pembentukan karakter dan kepemimpinan atlet dalam konteks tim. Pada tahap ini, atlet mulai diarahkan untuk memahami spesialisasi peran dalam permainan, seperti point guard, shooting guard, small forward, power forward, atau center. Selain itu, pembinaan juga mencakup aspek psikologis, seperti penguatan mental bertanding, kemampuan beradaptasi dengan tekanan, serta konsistensi performa dalam jangka panjang.

Sementara itu, pelatihan lanjut menitikberatkan pada peningkatan kapasitas fisik, teknik, dan strategi bermain yang sesuai dengan tuntutan pertandingan tingkat tinggi. Pendekatan latihan pada tahap ini biasanya disusun dengan prinsip periodisasi, yang membagi program latihan ke dalam beberapa fase perencanaan, yaitu perencanaan makro (jangka panjang), meso (jangka menengah), dan mikro (jangka pendek). Selain itu, pelatihan lanjut juga melibatkan penggunaan teknologi modern, seperti video analisis untuk

menevaluasi teknik dan taktik bermain, serta pelibatan tim sport science yang mencakup pelatih fisik, psikolog olahraga, ahli gizi, dan fisioterapis.

Secara keseluruhan, pembinaan dan pelatihan lanjut tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan keterampilan bermain bola basket, tetapi juga menjadi sarana strategis dalam membentuk atlet yang tangguh, cerdas, dan siap menghadapi tantangan di lapangan. Keberhasilan tahap ini sangat bergantung pada kolaborasi antara pelatih, atlet, institusi olahraga, serta dukungan infrastruktur dan sistem kompetisi yang memadai. Dengan pembinaan dan pelatihan yang terencana dan terstruktur, diharapkan akan lahir atlet-atlet bola basket yang mampu membawa nama baik bangsa di kancah internasional.

Pembinaan lanjutan dalam bola basket adalah tahapan penting dalam pengembangan pemain dari tingkat dasar ke tingkat kompetitif atau profesional. Pada tahap ini, fokus tidak lagi semata pada penguasaan teknik dasar, tetapi juga pada optimalisasi performa secara menyeluruh. Bab ini membahas empat elemen penting: program latihan terstruktur, analisis statistik, psikologi olahraga, dan persiapan turnamen. Keempat aspek ini merupakan fondasi strategis dalam sistem pembinaan modern.

## **7.1 Program Latihan Terstruktur**

Program latihan terstruktur dalam bola basket adalah rencana latihan yang disusun secara sistematis dan teratur untuk meningkatkan kemampuan dan performa pemain. Program latihan terstruktur tersebut merupakan sistem perencanaan latihan jangka panjang yang disusun secara sistematis berdasarkan prinsip periodisasi untuk mencapai performa optimal dalam waktu tertentu. Periodisasi ini terbagi ke dalam perencanaan

makro (jangka panjang), meso (jangka menengah), dan mikro (jangka pendek).

### 1. Perencanaan Makro (Jangka Panjang)

Perencanaan makro dalam bola basket adalah perencanaan yang mencakup periode waktu yang panjang, biasanya 3-5 tahun atau lebih. Tujuan dari perencanaan ini adalah untuk menetapkan visi dan misi tim dalam jangka panjang, mengidentifikasi sumber daya yang dibutuhkan, serta mengembangkan kerangka kerja yang lebih besar untuk membangun tim yang berkompetisi di level tertinggi.

Cara Melakukan Perencanaan Makro:

- Menetapkan Visi dan Misi: Hal pertama yang harus dilakukan dalam perencanaan makro adalah mendefinisikan tujuan utama tim dalam beberapa tahun ke depan, seperti menjadi juara liga atau mencetak atlet yang siap bermain di level profesional. Ini melibatkan analisis kebutuhan tim, target yang ingin dicapai, dan nilai-nilai yang ingin dibangun.
- Evaluasi Sumber Daya: Tim harus mengevaluasi kekuatan dan kelemahan dari segi fasilitas, pelatih, pemain, dan dana. Mengidentifikasi kekurangan ini memungkinkan tim untuk merencanakan pengadaan sumber daya yang diperlukan dalam beberapa tahun ke depan.
- Program Pengembangan Pemain: Perencanaan makro juga meliputi pengembangan sistem pembinaan yang komprehensif untuk pemain muda, serta pengembangan tim pelatih dan staf pendukung. Program pengembangan ini mencakup pelatihan teknis, mental, dan fisik.
- Menetapkan Program Kompetisi: Menentukan kompetisi jangka panjang yang akan diikuti, baik di tingkat lokal,

nasional, maupun internasional. Ini termasuk persiapan tim untuk pertandingan besar yang akan datang dan bagaimana mereka dapat bersaing di tingkat tinggi.

Tujuan utama dari rencana latihan jangka panjang adalah memfasilitasi atlet agar dapat berkembang baik keterampilannya maupun prestasinya secara progresif dan berkelanjutan. Rencana jangka panjang adalah satu persyaratan yang penting didalam proses latihan. Manfaatnya antara lain memberikan arah yang jelas dalam pembangunan tim, mulai dari pengembangan pemain muda hingga strategi kompetisi di masa depan. Dengan perencanaan yang matang, sumber daya seperti pelatih, fasilitas, dan program latihan dapat dikelola secara efisien untuk mendukung kemajuan tim.

Perencanaan jangka panjang juga membantu mempersiapkan tim untuk menghadapi tantangan kompetitif, seperti perubahan aturan atau perkembangan strategi lawan. Selain itu, hal ini memastikan keberlanjutan tim dengan menjaga konsistensi dalam pencapaian, baik dalam hal prestasi maupun pembinaan pemain, yang pada gilirannya menciptakan stabilitas dan kemajuan dalam jangka panjang.

## 2. Perencanaan Meso (Jangka Menengah)

Perencanaan meso lebih fokus pada pencapaian tujuan dalam rentang waktu yang lebih pendek, biasanya 1-2 tahun. Perencanaan ini berhubungan dengan strategi yang diperlukan untuk mencapai target jangka panjang yang telah ditetapkan dalam perencanaan makro, namun dengan penekanan pada implementasi yang lebih spesifik.

### Cara Melakukan Perencanaan Meso:

- Analisis Kekuatan dan Kelemahan Tim: Pada tingkat ini, perencanaan dimulai dengan analisis performa tim selama beberapa musim terakhir. Pelatih dan manajer tim akan mengevaluasi kekuatan dan kelemahan pemain serta taktik yang diterapkan. Ini akan membantu merancang strategi untuk meningkatkan performa tim dalam waktu menengah.
- Menetapkan Tujuan Kompetisi: Sasaran utama pada perencanaan meso adalah pencapaian dalam kompetisi yang lebih dekat, seperti liga tahunan atau turnamen. Misalnya, tujuan bisa berupa masuk ke babak playoff atau memenangkan kompetisi regional.
- Program Pelatihan Khusus: Perencanaan meso juga mencakup penyusunan program pelatihan yang lebih spesifik untuk pemain. Hal ini bisa mencakup pelatihan teknik tertentu (misalnya, meningkatkan kemampuan tembakan atau pertahanan), serta pembentukan kebugaran fisik yang lebih fokus.
- Evaluasi dan Penyesuaian Rencana: Dalam perencanaan meso, perlu ada mekanisme untuk menilai kemajuan secara berkala, seperti setiap bulan atau per musim, dan melakukan penyesuaian jika diperlukan untuk memenuhi target jangka panjang.

Perencanaan jangka menengah membantu mengalokasikan sumber daya secara lebih efisien, baik itu anggaran, tenaga kerja, maupun teknologi, untuk mencapai target-target menengah yang akan mendukung tujuan besar.

### 3. Perencanaan Mikro (Jangka Pendek)

Perencanaan mikro adalah perencanaan yang lebih rinci dan bersifat sangat spesifik, dengan periode waktu yang sangat pendek, biasanya dalam rentang mingguan atau harian. Perencanaan ini bertujuan untuk memastikan setiap sesi latihan atau pertandingan berlangsung dengan efektif dan efisien, serta mendukung tujuan yang lebih besar dari perencanaan meso dan makro.

Cara Melakukan Perencanaan Mikro:

- Perencanaan Sesi Latihan Harian atau Mingguan: Perencanaan mikro lebih fokus pada aktivitas harian atau mingguan yang harus dilaksanakan, seperti mengatur jadwal latihan, mendefinisikan latihan teknik dan taktik yang perlu diprioritaskan, serta pembagian tugas kepada para pemain.
- Taktik Pertandingan Spesifik: Pada level mikro, pelatih akan merencanakan taktik yang akan diterapkan dalam pertandingan tertentu. Ini termasuk strategi pertahanan dan penyerangan yang sangat spesifik untuk menghadapi lawan di pertandingan berikutnya.
- Pemantauan Kondisi Fisik dan Psikologis Pemain: Perencanaan mikro juga mencakup pemantauan kondisi fisik dan psikologis pemain secara individu. Pelatih akan mengatur beban latihan agar tidak terjadi overtraining serta memastikan pemain dalam kondisi siap tempur.
- Review Pasca Latihan atau Pertandingan: Setelah latihan atau pertandingan, penting untuk melakukan evaluasi singkat mengenai apa yang berjalan baik dan apa yang perlu diperbaiki untuk pertemuan berikutnya. Ini

memungkinkan tim untuk melakukan perbaikan cepat dalam latihan selanjutnya.

Perencanaan mikro (jangka pendek) dalam bola basket sangat bermanfaat untuk meningkatkan kinerja, mengurangi risiko cedera, dan meningkatkan efektivitas latihan. Perencanaan ini memungkinkan pelatih untuk menyesuaikan intensitas dan jenis latihan sesuai dengan jadwal pertandingan dan kondisi pemain, sehingga mereka tetap dalam performa terbaik selama musim.

### **Manfaat dari Perencanaan Jangka Panjang, Menengah, dan Pendek**

- **Keterpaduan dalam Pencapaian Tujuan:** Ketiga jenis perencanaan ini bekerja secara harmonis untuk mencapai tujuan yang lebih besar. Perencanaan makro menetapkan visi, perencanaan meso mengarah pada implementasi program yang lebih spesifik, dan perencanaan mikro memastikan tugas-tugas harian dilaksanakan dengan efektif.
- **Mengurangi Ketidakpastian:** Dengan memiliki perencanaan yang matang pada setiap level, organisasi dapat lebih siap menghadapi ketidakpastian dan perubahan yang mungkin terjadi. Perencanaan membantu meminimalkan risiko yang dapat merugikan.
- **Meningkatkan Efisiensi dan Produktivitas:** Ketiga perencanaan ini membantu organisasi atau individu untuk bekerja secara lebih terorganisir dan terarah. Hal ini berkontribusi pada efisiensi dan produktivitas yang lebih tinggi dalam mencapai tujuan jangka panjang.

- **Fleksibilitas dan Penyesuaian:** Meskipun perencanaan makro dan meso memiliki jangka waktu yang lebih panjang, perencanaan mikro yang bersifat lebih fleksibel memungkinkan penyesuaian cepat terhadap perubahan kondisi tanpa mengorbankan tujuan yang lebih besar.

Ketiga tingkatan perencanaan—makro, meso, dan mikro—dalam bola basket saling berhubungan dan mendukung satu sama lain. Perencanaan makro menetapkan arah dan visi jangka panjang tim, sementara perencanaan meso berfokus pada pencapaian target jangka menengah yang lebih spesifik. Perencanaan mikro, di sisi lain, berfokus pada implementasi harian dan mingguan, serta mengoptimalkan potensi pemain dan tim dalam jangka pendek. Semua tingkatan perencanaan ini harus dilakukan dengan cermat dan terintegrasi untuk mencapai keberhasilan tim dalam kompetisi jangka panjang.

## 7.2 Analisis Statistik

Analisis statistik dalam bola basket adalah proses sistematis dalam mengumpulkan, mencatat, mengolah, dan menafsirkan data numerik yang berkaitan dengan performa pemain maupun tim dalam suatu pertandingan. Tujuan utama dari analisis ini adalah untuk memberikan gambaran objektif terhadap kinerja individu atau kolektif, serta membantu pelatih, pemain, dan manajemen tim dalam mengambil keputusan strategis yang berbasis data. Dalam era modern yang semakin mengandalkan teknologi dan data, analisis statistik menjadi salah satu elemen penting dalam mengembangkan kualitas permainan bola basket di berbagai level, mulai dari amatir hingga profesional.

## 1. Analisis statistik dalam bola basket menggunakan video

Analisis statistik bola basket berbasis video adalah pendekatan sistematis yang menggabungkan observasi visual dan pencatatan data kuantitatif dari sebuah pertandingan atau latihan melalui rekaman video. Metode ini memungkinkan analisis performa tim dan pemain secara real-time atau pasca pertandingan dengan menyajikan data statistik dalam bentuk grafik, tabel, dan overlay dalam video itu sendiri.

Dengan pendekatan ini, statistik seperti jumlah tembakan yang berhasil, assist, rebound, steal, turnover, hingga efisiensi serangan dan pertahanan dapat dikaji secara visual untuk pengambilan keputusan yang lebih strategis.

Prosedur Pelaksanaan:

### 1) Persiapan Video

- Gunakan video dari pertandingan nyata (resmi atau latihan internal).
- Pastikan kualitas visual cukup tinggi agar nomor punggung dan pergerakan pemain dapat diidentifikasi jelas.

### 2) Menentukan Indikator Statistik

- Pilih variabel yang relevan sesuai fokus analisis:
  - Skor individu
  - Jumlah assist, turnover, steal
  - Efektivitas fast break
  - Distribusi tembakan (shot chart)

### 3) Tagging dan Pencatatan Data

- Gunakan aplikasi seperti Dartfish, LongoMatch, atau Hudl untuk tagging event:

- Misalnya, tag semua fast break dan hasilnya (berhasil/gagal).
  - Tandai waktu, pelaku, dan hasil dari setiap aksi.
  -
- 4) Pembuatan Statistik dan Visualisasi
- Ekspor data ke dalam format tabel dan grafik:
    - Grafik batang untuk jumlah poin per kuartar
    - Pie chart untuk distribusi tembakan per zona
  - Gunakan overlay langsung dalam video (angka statistik muncul saat replay).
- 5) Analisis dan Interpretasi
- Kaitkan statistik dengan strategi permainan:
    - Apakah fast break lebih efektif di kuartar ke-1?
    - Siapa pemain yang paling efisien dalam tembakan tiga poin?
    - Bagaimana distribusi rebound saat zone defense diterapkan?

Contoh Implementasi :

Studi Kasus: *Analisis Fast Break Tim A*

Data yang Dikumpulkan:

- 5 Pertandingan Liga Pelajar
- Total fast break: 45
- Fast break berhasil: 30 (66.7%)
- Fast break oleh Pemain No. 7: 18 (60% kontribusi dari keberhasilan)

Visualisasi:

- Potongan video dengan overlay teks: “Fast Break oleh #7 – Skor Berhasil – Q2, 03:12”

- Grafik batang: fast break per pertandingan
- Heatmap zona skor fast break

Interpretasi:

- Fast break paling banyak terjadi saat transisi defense ke offense (kuarter 2 dan 3).
- Pemain No. 7 memiliki peran vital sebagai playmaker transisi cepat.

TOP DOWN			
Rank	Player	Tim	Total +/-
1	LeBron James	MIA	720
2	Kevin Durant	OKC	717
3	Russell Westbrook	OKC	634
4	Dwayne Wade	MIA	571
5	Mario Chalmers	MIA	569
6	Mike Conley	MEM	506
14	Chris Paul	LAC	431

BOTTOM UP						
STATS INDIVIDU						
PTS	FGM	FGA	FG%	FTM	FTA	FT%
2,036	765	1,354	56%	403	535	75%
2,280	731	1,433	51%	679	750	91%
1,903	673	1,535	44%	460	575	80%
1,463	569	1,093	52%	308	425	72%
666	227	529	43%	89	112	79%
1,168	414	940	44%	234	282	83%
1,186	412	856	48%	286	323	89%

Gambar 7.1 Analisis Statistika Individu

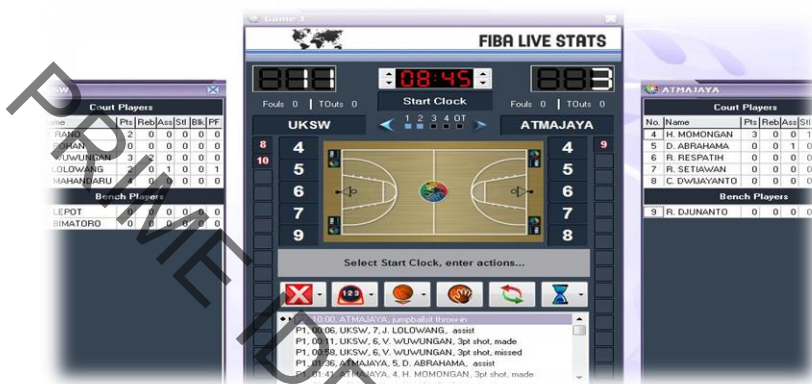
Sumber : <https://www.dbl.id/r/4296/dua-model-anal>

## Software analisis

Software analisis dalam bola basket adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan dan menganalisis data pertandingan guna mengevaluasi performa pemain dan tim. Software ini memungkinkan pelatih, analis, dan pemain untuk melihat statistik penting seperti tembakan, assist, rebound, dan lainnya, serta pola permainan yang lebih kompleks seperti pergerakan pemain dan taktik tim.

Dengan software analisis, video pertandingan dapat dianalisis secara mendalam, mengidentifikasi momen-momen kunci yang dapat diperbaiki atau dimanfaatkan dalam pertandingan berikutnya. Software seperti Synergy Sports, Hudl, dan SportsCode memfasilitasi

perekaman data secara otomatis, memberikan visualisasi statistik, dan menawarkan insight untuk pengambilan keputusan yang lebih baik dalam strategi dan pelatihan. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan pemahaman permainan dan performa tim secara keseluruhan.



Gambar 7.2 Analisis Statistika Pertandingan Bola Basket

Sumber : <https://janeman.wordpress.com/2010/04/25>

Salah satu software yang banyak digunakan untuk analisis bola basket adalah **Hudl Sportscodes**. Software ini memungkinkan pelatih dan analis untuk menganalisis pertandingan secara mendalam, baik dalam hal teknik maupun strategi. Hudl Sportscodes memiliki berbagai fitur canggih seperti pemrograman video berbasis timeline, pencatatan statistik otomatis, dan kemampuan untuk memberi tanda pada video secara real-time.

Fitur Utama:

### 1. Pencatatan Waktu (Timeline Analysis):

Setiap peristiwa dalam pertandingan seperti tembakan, assist, dan turnover dapat dicatat berdasarkan waktu spesifik dalam

video. Hal ini memungkinkan pelatih untuk dengan cepat melihat pola permainan.

### 2. **Statistik Otomatis:**

Hudl dapat menghitung statistik pemain secara otomatis, seperti jumlah tembakan yang dibuat, rebound, dan assist. Ini sangat membantu dalam melakukan evaluasi cepat dan mendalam.

### 3. **Tagging:**

Dengan fitur tagging, analis dapat menandai momen penting dalam pertandingan. Misalnya, mereka bisa memberi tag pada setiap kali pemain tertentu melakukan tembakan atau membuat kesalahan. Tag ini kemudian dapat dianalisis lebih lanjut.

### 4. **Integrasi Data:**

Software ini memungkinkan integrasi data statistik yang lebih besar, seperti hasil pertandingan, statistik individu, dan laporan taktis.

## **Proses Penggunaan:**

- **Langkah 1:** Memuat video pertandingan ke dalam Hudl Sportscode.
- **Langkah 2:** Menentukan kategori yang ingin dianalisis (misalnya, tembakan, pertahanan, atau transisi).
- **Langkah 3:** Memulai pencatatan atau tagging selama pertandingan, mencatat kejadian-kejadian penting.
- **Langkah 4:** Setelah pertandingan selesai, data yang dikumpulkan dianalisis untuk membuat laporan yang akan digunakan untuk evaluasi tim dan perencanaan pelatihan.

Software ini sangat membantu pelatih untuk memperbaiki strategi permainan, memberikan umpan balik yang tepat kepada pemain, dan meningkatkan performa tim secara keseluruhan.

### 7.3 Psikologi Olahraga

Psikologi olahraga merupakan cabang dari ilmu psikologi yang berfokus pada bagaimana proses mental dan perilaku memengaruhi serta dipengaruhi oleh partisipasi dalam olahraga, latihan fisik, dan aktivitas atletik. Dalam dunia bola basket yang kompetitif, psikologi olahraga memiliki peran sentral dalam mempersiapkan atlet secara mental agar mampu tampil optimal, tidak hanya saat latihan, tetapi terutama dalam kondisi pertandingan yang menekan.

Para pemain bola basket tidak hanya dituntut untuk menguasai keterampilan teknis dan memiliki kondisi fisik prima, tetapi juga harus mampu menjaga **stabilitas mental**, **fokus**, dan **pengelolaan emosi** selama pertandingan. Psikologi olahraga membantu dalam membentuk pola pikir yang positif, membangun kepercayaan diri, serta menumbuhkan sikap pantang menyerah dalam menghadapi berbagai tantangan pertandingan.

#### Motivasi

Motivasi dalam konteks bola basket adalah dorongan internal dan eksternal yang menggerakkan seorang pemain untuk berlatih, bermain, dan terus meningkatkan diri dalam olahraga ini. Motivasi bukan hanya sekadar keinginan untuk menang, tetapi mencakup semangat, tujuan pribadi, hasrat untuk berkembang, serta pengaruh lingkungan sekitar yang mendorong seseorang untuk tetap konsisten dalam berjuang di lapangan.

Dalam bola basket, motivasi bisa berakar dari berbagai sumber. Seorang atlet muda mungkin termotivasi karena ingin

membanggakan orang tua atau mengejar impian menjadi pemain profesional. Pemain lain mungkin terdorong oleh kecintaan mendalam terhadap permainan sensasi saat bola masuk ring, strategi tim yang berjalan sempurna, atau perasaan kebersamaan saat merayakan kemenangan dengan rekan setim. Motivasi juga bisa datang dari faktor eksternal seperti dorongan pelatih, tekanan dari pertandingan, atau bahkan persaingan dengan lawan.

Motivasi intrinsik, yakni dorongan yang berasal dari dalam diri sendiri, biasanya menjadi kekuatan paling berkelanjutan dalam perjalanan seorang pemain basket. Seorang pemain yang memiliki motivasi intrinsik akan tetap berlatih meskipun sedang tidak ada pertandingan, akan belajar dari kekalahan alih-alih merasa putus asa, dan akan terus mencari cara untuk meningkatkan keterampilan teknis maupun mentalnya. Di sisi lain, motivasi ekstrinsik seperti hadiah, pujian, atau popularitas juga bisa efektif, tetapi sering kali hanya berdampak sementara jika tidak diiringi dengan semangat yang tulus dari dalam diri pemain.

Dalam dunia bola basket yang kompetitif, motivasi menjadi kunci untuk bertahan dan berkembang. Tanpa motivasi, latihan terasa melelahkan, kekalahan terasa mematahkan, dan kemenangan pun kehilangan makna. Tetapi dengan motivasi yang kuat, setiap tantangan menjadi peluang untuk tumbuh, setiap kesalahan menjadi pelajaran, dan setiap pertandingan menjadi panggung untuk membuktikan dedikasi yang telah dibangun dengan kerja keras selama ini.

Contoh nyata motivasi kuat terlihat pada sosok Kobe Bryant dengan filosofi *Mamba Mentality*-nya. Ia menunjukkan bagaimana semangat untuk terus berkembang, disiplin tinggi, dan dedikasi total terhadap permainan membuatnya menjadi legenda. Tanpa motivasi, bakat tidak akan berkembang; tetapi dengan motivasi

yang kuat, pemain bisa mencapai potensi maksimalnya dalam bola basket.

### **Kontrol emosi**

Kontrol emosi dalam bola basket adalah kemampuan seorang pemain untuk mengelola perasaan dan reaksinya selama bermain, terutama dalam situasi yang menekan seperti saat tertinggal skor, ditekan lawan, atau menghadapi keputusan wasit yang tidak menguntungkan. Dalam permainan yang berlangsung cepat dan penuh kontak fisik ini, emosi seperti marah, frustrasi, cemas, atau euforia bisa dengan mudah muncul. Tanpa kontrol emosi yang baik, seorang pemain bisa kehilangan fokus, melakukan pelanggaran, atau bahkan menyebabkan kerugian bagi tim.

Pemain yang mampu mengontrol emosinya akan tetap tenang saat mendapat tekanan, fokus pada strategi tim, dan tidak terbawa provokasi lawan. Kontrol emosi juga berkaitan erat dengan kecerdasan emosional, yaitu kemampuan memahami emosi sendiri dan orang lain, serta merespons secara bijak. Seorang point guard, misalnya, harus bisa tetap berpikir jernih untuk mengatur serangan meski tim sedang tertinggal jauh.

Salah satu cara dasar untuk mengontrol emosi adalah dengan melatih pernapasan dalam dan berbicara positif kepada diri sendiri (*self-talk*). Cara ini membantu menjaga kestabilan mental dan menjaga fokus pada permainan, bukan pada gangguan emosional yang muncul. Dengan kontrol emosi yang baik, pemain tidak hanya tampil lebih konsisten, tetapi juga menjadi lebih matang secara mental di lapangan.

Salah satu contoh nyata adalah LeBron James, yang dikenal memiliki pengendalian emosi luar biasa. Dalam banyak pertandingan penting, ia tetap tenang meski mendapat tekanan besar atau sorakan negatif dari penonton. Hal ini membuatnya

mampu membuat keputusan penting dengan kepala dingin dan menjadi pemimpin yang dihormati di lapangan.

Dalam bola basket, kontrol emosi bukan hanya soal menahan amarah, tetapi juga menjaga stabilitas mental agar bisa tampil optimal dari awal hingga akhir pertandingan.

### **Mental juara**

Mental juara dalam bola basket adalah sikap mental yang mencerminkan ketangguhan, kepercayaan diri, fokus, dan semangat pantang menyerah yang dimiliki oleh seorang pemain atau tim untuk mencapai kemenangan. Ini bukan hanya soal kemampuan teknik atau fisik, tetapi juga bagaimana seorang pemain berpikir dan bersikap dalam menghadapi tekanan, kegagalan, dan tantangan di lapangan.

Pemain dengan mental juara selalu bermain dengan tekad penuh, percaya pada proses latihan, dan tetap tenang dalam situasi genting. Mereka tidak mudah menyerah saat tertinggal skor, tetap disiplin dalam menjalankan strategi tim, dan mampu bangkit setelah kesalahan. Mental juara juga terlihat dari kemauan untuk terus belajar, menerima kritik, dan tetap rendah hati meski meraih kemenangan.

Contoh nyatanya bisa dilihat dari Michael Jordan, yang dikenal memiliki mental juara luar biasa. Ia sering mencetak poin penting di saat krusial karena kemampuannya untuk mengontrol tekanan dan tetap fokus. Ia tidak takut gagal, karena baginya, kegagalan adalah bagian dari proses menuju kemenangan.

Dalam bola basket, mental juara adalah fondasi utama yang membedakan pemain hebat dari pemain biasa. Bakat bisa mengantarkan ke permainan, tapi mental juara yang akan menentukan bagaimana seseorang menyelesaikannya.

Latihan visualisasi dalam bola basket adalah teknik mental di mana pemain membayangkan dirinya melakukan gerakan, strategi, atau situasi pertandingan dengan sempurna di dalam pikirannya. Pemain membayangkan seolah-olah mereka sedang menggiring bola, melakukan tembakan bebas, bertahan, atau memenangkan pertandingan. Visualisasi membantu membangun kepercayaan diri, memperkuat ingatan gerak, dan mempersiapkan pikiran untuk menghadapi tekanan saat pertandingan nyata berlangsung.

Sedangkan latihan konsentrasi dalam bola basket adalah upaya untuk melatih fokus penuh pada tugas yang sedang dijalani di lapangan, seperti memperhatikan pergerakan bola, membaca pergerakan lawan, atau menjalankan instruksi pelatih tanpa terganggu oleh suara penonton, tekanan skor, atau emosi pribadi. Konsentrasi membuat pemain lebih cepat dalam mengambil keputusan, lebih akurat dalam bertindak, dan lebih stabil sepanjang pertandingan.

Kedua latihan ini saling melengkapi. Visualisasi mempersiapkan pikiran untuk menghadapi situasi, sedangkan konsentrasi memastikan perhatian tetap pada hal yang penting saat pertandingan berlangsung. Pemain besar seperti Stephen Curry secara rutin menggunakan visualisasi sebelum melakukan tembakan bebas, sambil tetap menjaga konsentrasi tinggi saat bertanding di tengah tekanan besar.

### **Contoh Umum Latihan Visualisasi**

1. Membayangkan Tembakan yang Sempurna  
Sebelum memulai latihan atau pertandingan, duduklah tenang selama 3–5 menit. Pejamkan mata, lalu bayangkan diri kamu sedang melakukan tembakan bebas. Bayangkan setiap detail:

cara memegang bola, posisi kaki, suara bola memantul, hingga bola masuk ke dalam ring. Latihan ini melatih otak untuk mengenali pola gerakan yang benar dan meningkatkan rasa percaya diri.

## 2. Simulasi Situasi Permainan

Bayangkan kamu sedang bermain di detik-detik terakhir pertandingan dengan skorimbang. Dalam pikiranmu, kamu memutuskan strategi, menghindari lawan, lalu melakukan *lay up* atau *jump shot*. Semakin sering dilakukan, kamu akan terbiasa bersikap tenang dan berpikir cepat dalam situasi sebenarnya.

## Contoh Umum Latihan Konsentrasi

### 1. Dribble Fokus

Lakukan dribble bola sambil menghitung mundur, menyebutkan warna, atau menyebutkan nama-nama kota. Tujuannya adalah agar kamu bisa tetap mengontrol bola sambil melatih fokus di tengah gangguan mental

### 2. Tembakan dengan Gangguan Suara

Latihan tembakan bebas sambil diberi gangguan, misalnya musik keras, teman berteriak, atau diberi waktu hitung mundur. Latihan ini membantu menjaga konsentrasi hanya pada teknik tembakan dan tujuan akhir, yaitu memasukkan bola ke ring.



Gambar 7.4 Contoh Latihan Menembak

Sumber : <https://www.physicaleducationupdate.com>.

Psikologi olahraga bukan sekadar teori tentang pikiran dan emosi, tetapi merupakan **alat praktis** yang sangat penting dalam pembinaan atlet bola basket secara menyeluruh. Melalui pendekatan psikologis yang tepat, atlet dapat meningkatkan performa, membentuk kepribadian yang lebih kuat, serta menghadapi tantangan kompetitif dengan mental yang siap dan tangguh. Dalam konteks tim, psikologi olahraga juga berperan dalam membangun kebersamaan, semangat juang, dan keselarasan antar pemain.

#### 7.4 Persiapan Turnamen

Persiapan Turnamen dalam Bola Basket adalah tahap yang krusial sebelum memasuki kompetisi, bertujuan untuk memastikan tim siap dalam segala aspek—fisik, mental, dan

taktik. Persiapan ini melibatkan beberapa elemen penting seperti simulasi pertandingan, taktik spesifik lawan, pengaturan jadwal istirahat, dan strategi cadangan.

### **Simulasi Pertandingan**

Simulasi pertandingan adalah latihan yang dirancang untuk meniru situasi pertandingan yang sebenarnya. Dalam simulasi ini, tim berlatih dengan intensitas tinggi dan mengikuti ritme pertandingan. Tujuannya adalah untuk membantu pemain beradaptasi dengan tekanan pertandingan, memahami peran mereka dalam situasi yang dinamis, serta mengasah koordinasi tim. Simulasi ini juga meliputi latihan situasi krusial seperti free throw di detik-detik akhir, atau strategi serangan dan pertahanan saat waktu hampir habis.

### **Taktik Spesifik Lawan**

Setiap tim yang akan dihadapi dalam turnamen memiliki kekuatan dan kelemahan berbeda. Persiapan taktik spesifik lawan berarti menganalisis permainan tim lawan, mengenali pola serangan mereka, serta mengidentifikasi pemain kunci yang harus dijaga. Pelatih mempersiapkan strategi pertahanan yang dapat menanggulangi kekuatan lawan, seperti menerapkan pertahanan zona jika lawan kuat dalam serangan perimeter atau menggunakan full-court press untuk tim yang lemah dalam transisi.

### **Pengaturan Jadwal Istirahat**

Pengaturan jadwal istirahat sangat penting untuk memastikan pemain tetap dalam kondisi fisik dan mental terbaik. Pemain perlu waktu untuk pemulihan antara latihan atau pertandingan, terutama ketika turnamen berlangsung dalam beberapa hari

berturut-turut. Istirahat yang cukup membantu mengurangi kelelahan dan meningkatkan konsentrasi pemain selama pertandingan. Oleh karena itu, pelatih akan merencanakan sesi latihan dengan intensitas yang bervariasi dan memastikan pemain mendapatkan tidur yang cukup serta nutrisi yang tepat.

### **Strategi Cadangan**

Strategi cadangan mencakup persiapan alternatif yang dapat diterapkan jika strategi utama tidak berhasil. Ini termasuk rotasi pemain, penggunaan formasi atau pola serangan yang berbeda, dan penyesuaian taktik berdasarkan situasi pertandingan. Misalnya, jika tim tertinggal jauh, pelatih mungkin akan menggunakan strategi serangan cepat atau meningkatkan tekanan pertahanan untuk mencoba mengubah jalannya pertandingan.

Secara keseluruhan, persiapan turnamen dalam bola basket mengharuskan tim untuk siap dalam segala aspek, dari penguasaan teknik dasar hingga penyesuaian taktik dengan kondisi pertandingan yang berkembang.



*Gambar 7.5 Simulasi Pertandingan*

*Sumber : <https://www.bola.com/ragam/read/5529629/>*

## LAMPIRAN

### A. Istilah Bola Basket

NO	ISTILAH	PENJELASAN
1	Air Ball	Tembakan yang sama sekali tidak menyentuh ring maupun papan pantul.
2	Assist	Umpan matang yang langsung menghasilkan poin bagi rekan satu tim.
3	Backboard	Papan di belakang ring basket.
4	Ball Handling	Kemampuan mengontrol bola dengan tangan, termasuk dribbling dan passing.
5	Block	Upaya pemain bertahan untuk menghalangi tembakan lawan tanpa melakukan pelanggaran.
6	Charging	Pelanggaran ofensif ketika pemain menyerang bergerak ke arah pemain bertahan yang sudah berada pada posisi yang sah.
7	Crossover	Gerakan dribbling mengubah arah bola dari satu tangan ke tangan lainnya di depan tubuh.
8	Double Dribble	Pelanggaran karena pemain mendribble bola lagi setelah berhenti mendribble dan memegang bola dengan kedua tangan.
9	Fast Break	Serangan cepat yang dilakukan saat tim lawan belum sempat menata pertahanannya.
10	Foul	Pelanggaran terhadap pemain lawan.
11	Free Throw	Tembakan bebas yang diberikan setelah terjadi pelanggaran, bernilai 1 poin.

12	Give and Go	Pola serangan di mana pemain mengumpan bola ke rekan satu tim, kemudian bergerak memotong untuk menerima umpan balik dan melakukan tembakan.
13	Jump Ball	Cara memulai pertandingan atau melanjutkan permainan setelah situasi tertentu, di mana dua pemain berlawanan melompat untuk meraih bola yang dilambungkan wasit.
14	Jump Shot	Tembakan yang dilakukan sambil melompat.
15	Key Area (Paint).	Area berbentuk persegi panjang di bawah ring.
16	Lay-up	Tembakan jarak dekat yang biasanya dilakukan sambil melangkah dan melompat, meletakkan bola ke ring.
17	Man-to-Man Defense	Strategi bertahan di mana setiap pemain bertahan menjaga satu pemain penyerang secara spesifik.
18	Offense	Tim yang sedang dalam posisi menyerang dan berusaha mencetak poin.
19	Out of Bounds	Bola keluar dari batas lapangan.
20	Passing Lane	Jalur umpan yang potensial antara pemain.
21	Pick and Roll (Screen)	Pola serangan di mana seorang pemain (screener) menghalangi pemain bertahan lawan agar rekan satu timnya dapat bergerak bebas. Setelah melakukan screen, screener bergerak (roll) menuju ring untuk menerima umpan.

22	Pivot	Gerakan memutar badan dengan salah satu kaki tetap bertumpu di lantai.
23	Point Guard	Posisi pemain yang biasanya bertugas mengatur serangan tim.
24	Rebound	Memperoleh bola setelah tembakan gagal, baik oleh tim sendiri (offensive rebound) maupun tim lawan (defensive rebound).
25	Shot Clock	Waktu yang diberikan kepada tim untuk melakukan tembakan ke ring (biasanya 24 detik).
26	Spacing	Penempatan pemain di lapangan yang bertujuan untuk menciptakan ruang gerak dan jalur umpan yang baik.
27	Steal	Merebut bola dari penguasaan lawan secara legal.
28	Three-Point Line	Garis di luar area ring yang jika tembakan berhasil dari area tersebut akan menghasilkan 3 poin.
29	Traveling	Pelanggaran karena pemain bergerak lebih dari dua langkah tanpa mendribble bola.
30	Turnoverdouble dribble, bad pass, steal).	Kehilangan bola ke tim lawan akibat kesalahan (misalnya, traveling, double dribble, bad pass, steal).
31	Zone Defense	Strategi bertahan di mana setiap pemain bertanggung jawab untuk menjaga area tertentu di lapangan, bukan pemain secara individu.

## B. Jadwal Latihan Mingguan (Contoh)

Hari	Waktu	Fokus Latihan	Durasi (menit)	Catatan
<b>Senin</b>	16.00 - 17.30	- Pemanasan (5) - Dribbling Dasar (20) - Passing Dasar (20) - Lay-up (25) - Pendinginan (5)	90	Fokus pada teknik yang benar dan pengulangan.
<b>Selasa</b>	Istirahat			Pemulihan fisik.
<b>Rabu</b>	16.00 - 17.30	- Pemanasan (5) - Shooting (25) - Rebound (20) - Permainan 3 vs 3 (35) - Pendinginan (5)	90	Aplikasi teknik dalam situasi permainan kecil.
<b>Kamis</b>	Istirahat			Pemulihan fisik.

<b>Jumat</b>	16.00 - 17.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan (5)</li> <li>- Footwork &amp; Pivot (20)</li> <li>- Free Throw (20)</li> <li>- Game Bebas (20)</li> <li>- Pendinginan (5)</li> </ul>	70	Pengembangan kelincahan dan keseimbangan.
<b>Sabtu</b>	08.00 - 09.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan Fisik (30)</li> <li>- Review Taktik Dasar (20)</li> <li>- Simulasi Pertandingan (35)</li> <li>- Pendinginan (5)</li> </ul>	90	Meningkatkan kondisi fisik dan pemahaman strategi.
<b>Minggu</b>	Istirahat			Pemulihan aktif (berenang ringan atau aktivitas fisik ringan lainnya).

Jadwal latihan mingguan ini dirancang untuk memberikan keseimbangan antara pengembangan teknik dasar, peningkatan kondisi fisik, serta pemahaman strategi permainan bola basket. Rencana latihan dibagi ke dalam tujuh hari, dengan pengaturan latihan dan istirahat yang memperhatikan prinsip pemulihan serta perkembangan bertahap bagi pemain pemula.

Senin menjadi hari pembuka latihan dengan fokus utama pada fundamental teknik dasar, yaitu dribbling, passing, dan lay-up. Sesi ini diawali dengan pemanasan selama 5 menit untuk mencegah cedera, dilanjutkan dengan latihan teknik dasar secara bertahap dan ditutup dengan pendinginan. Fokus utama hari ini adalah membangun fondasi teknik yang benar dan konsisten melalui pengulangan gerakan secara disiplin.

Selasa dijadwalkan sebagai hari istirahat, memberikan waktu bagi tubuh pemain untuk memulihkan diri setelah latihan hari sebelumnya. Istirahat ini sangat penting untuk mencegah kelelahan dan mengoptimalkan proses adaptasi fisik.

Rabu difokuskan pada penerapan teknik ke dalam bentuk permainan kecil. Setelah pemanasan singkat, pemain akan melatih teknik shooting dan rebound, dua aspek penting dalam menyelesaikan serangan dan bertahan. Latihan kemudian dilanjutkan dengan permainan 3 lawan 3 yang memberikan kesempatan bagi pemain untuk mengaplikasikan teknik yang telah dipelajari dalam konteks permainan sesungguhnya. Pendinginan dilakukan untuk membantu transisi tubuh kembali ke kondisi normal.

Kamis kembali dijadikan hari pemulihan, memberi waktu istirahat yang cukup setelah dua sesi latihan teknik yang cukup intens. Pemulihan secara teratur membantu menghindari overtraining dan memastikan performa tetap optimal.

Jumat merupakan hari latihan dengan durasi yang lebih singkat, tetapi tetap efektif. Fokusnya adalah pada pengembangan footwork,

teknik pivot, dan tembakan bebas (free throw). Permainan bebas (game bebas) juga dimasukkan untuk membangun kreativitas dan komunikasi tim. Latihan ini sangat berguna untuk meningkatkan kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh.

Sabtu adalah hari latihan paling komprehensif dalam seminggu. Sesi dimulai lebih pagi dan berdurasi 90 menit. Materi latihan mencakup latihan fisik, seperti daya tahan dan kekuatan otot, dilanjutkan dengan review taktik dasar serta simulasi pertandingan. Hari ini dirancang untuk mengintegrasikan kemampuan fisik dan pemahaman taktis yang akan sangat membantu dalam pertandingan sesungguhnya.

Minggu ditetapkan sebagai hari istirahat aktif, yang dapat diisi dengan aktivitas ringan seperti berenang, jalan santai, atau peregangan. Tujuannya adalah untuk menjaga tubuh tetap bergerak namun tetap dalam zona pemulihan. Ini juga mendukung kebugaran jangka panjang dan menjaga motivasi latihan.

Secara keseluruhan, jadwal ini disusun dengan prinsip progresif dan seimbang, memberikan ruang bagi pengembangan teknik, fisik, dan taktik, tanpa mengabaikan pentingnya waktu pemulihan. Jadwal ini sangat cocok untuk tim pemula yang sedang membangun dasar permainan bola basket secara menyeluruh dan berkelanjutan

Catatan:

- 1) Durasi dan fokus latihan dapat disesuaikan.
- 2) Pastikan ada waktu untuk istirahat dan hidrasi selama latihan.
- 3) Variasikan latihan agar tidak monoton dan melatih berbagai aspek permainan.
- 4) Komunikasi dengan pemain penting untuk mengetahui kondisi dan perkembangan mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abinaskholani, R., & Nurrachmad, L. (2024). Komunikasi Interpersonal Manajemen, Pelatih, dan Atlet Bolabasket Putri dalam Meningkatkan Motivasi Berprestasi. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(5), 344–350.
- Abrar, I. I. (2021). Pembinaan Cabang Olahraga Bola Basket Pada Usia Dibawah 20 Tahun Di Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(4), 145-154.
- Ago Laja, H. J., Wani, B., & Bate, N. (2024). Pengembangan Model Latihan Pertahanan Permainan Sepak Bola. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 4(1), 38–52. <https://doi.org/10.38048/jor.v4i1.2853>
- Burhanuddin, B. (2023). Upaya Meningkatkan Keterampilan Shooting Bola Basket dengan Metode Kombinasi Permainan Target pada Siswa SMA. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(1), 651–660. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i1.4591>
- Cahyadi, P., Susianti, E., & Kurniawan, F. (2022). Optimalisasi Keterampilan Bola Basket Siswa dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 4079–4089.
- Dandy Wahyu Utama, D. M. S. (2020). Penilaian Keterampilan Dribbling Bolabasket Peserta Ekstrakurikuler Di Smk Swasta Bina Karya Medan Tahun Ajaran 2020/2021. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 2(2), 1–9. <https://myjms.mohe.gov.my/index.php/jdpd/article/view/10334/4888>
- Fahriza, M., Oroh, P., Willi, D. A., Hasibuan, N. B., Hura, G., & Sirait, T. B. (2024). Prinsip Dasar dan Teknik Tenis Lapangan: Sebuah Tinjauan Teoritis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 42501–42508.
- Febriyanto, Andita, and Gustaman Pardini. 2023. *Teori Dan Praktek Permainan Bola Basket*. Yogyakarta: K-Media.
- Fedor, Kaitlyn. “Manfaat Sosial Dan Emosional Bermain Basket.” Hoop Group.

<https://hoopgroup.com/news/2020/2/24/social-and-emotional-benefits-of-playing-basketball.aspx>.

- Halodoc, Redaksi. “6 Manfaat Olahraga Basket Untuk Kesehatan Mental Dan Fisik Kamu.” Halodoc. <https://www.halodoc.com/artikel/6-manfaat-olahraga-basket-untuk-kesehatan-mental-dan-fisik-kamu?srsId=AfmBOo04LXCOjJdLEA0kCd25itpN7RU3qwqtSu5VudASSXck5zu33wq0>
- Kadek Suardika, I., Arief Ibnu Haryanto, A., Agung Prasetyo, Mp., & Nurkhoirah, Mp. (2024). *Pembelajaran Permainan Bola Basket* (E. Purnomo (ed.)). Cv.Eureka Media Aksara.
- Kosegeran, B. O., & Trijayanto, D. (2024). Komunikasi Interpersonal Pelatih dan Pemain Basket Mountain Gold Timika Dalam Membangun Motivasi Untuk Meningkatkan Prestasi. *Jurnal Lugas*, 8(1), 71–76.
- Kubatko, J. D. (2007). A Starting Point for Analyzing Basketball Statistics. *Journal of Quantitative Analysis in Sports*, 3(3). doi:<https://doi.org/10.2202/1559-0410.1070>
- Madri, S. (2012). *The Basic Learning Basket Ball Technique*. Padang : Sukabina Press
- Maulidin, B. A., & Widodo, A. (2019). Analisis Sistem Pertahanan Yang Digunakan Liverpool Fc Vs Manchester City Di Liga Inggris 2019. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(4), 25–34.
- Meka, D., & Tuansikal, A. R. S. (2015). Penerapan Modifikasi Pembelajaran Bola Basket Mini Terhadap Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 03(03), 664–671. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Musthofa, I. (2018). Pengembangan Model Latihan Transisi Defense To Offense Pada Cabang Olahraga Bola Basket. *Indonesia Performance Journal*, 2(1), 42–47.

- Muzammail, A. (2016). Analisis Teknik Bertahan Dalam Permainan Bola Basket Tingkat Kompetitif Di SMA Negeri 2 Indrajaya 1A1. *Jurnal Sport Health Education (JSHE)*, 2(2), 1–23.
- Naismith, J. (1981). *The Original Rules of Basketball*. Springfield, MA: YMCA Springfield College.
- Naismith, J. (1996). *Basketball: Its origin and development*. University of Nebraska Press.
- Najmi, M. M. (2023, Juli 27). Implementasi Manajemen Pembinaan Olahraga Bola Basket Pada Klub Ozzora Tahun 2021. *Jurnal Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi*, 81-88.
- Narazaki, K. B. (2009). Physiological demands of competitive basketball. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 19(3), 425-432. doi:<https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2008.00789.x>
- Oktariansyah, I., Kumbara, H., & Mahendra, A. (2023). Pengembangan Model Latihan Pola Penyerangan Permainan Bola Basket Pada Ekstrakurikuler di SMAN 21 Palembang. *Jurnal Ilmiah Wabana Pendidikan*, 9(20), 409–416.
- Oktyandito, Yogama. “Jumlah Pemain Bola Basket Lengkap Dengan Tugas Dan Posisinya.” IDN TIMES. [https://www.idntimes.com/sport/arena/yogama-wisnu-oktyandito/jumlah-pemain-bola-basket#google\\_vignette](https://www.idntimes.com/sport/arena/yogama-wisnu-oktyandito/jumlah-pemain-bola-basket#google_vignette).
- Oliver, D. (1969). *Basketball on Paper: Rules and Tools for Performance Analysis*. Washington, D.C.: Potomac Books, Inc.
- Oliver, J. A. (2004). *Basketball fundamentals*. Human Kinetics.
- Rahmadani, A., Candra, O., Daharis, & Khoeri, A. (2021). Model pembelajaran bola basket berbasis permainan: Bagaimana peningkatannya terhadap keterampilan passing? *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 2(3), 190–197. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2\(3\).7953](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2(3).7953)
- Ramadhan, A. P., & Irawan, F. A. (2022). Analisis Gerak Shooting Bola Basket Sesuai Dengan Konsep BEEF. *Srinwijaya Journal of Sport*, 1(2), 105–117. <https://doi.org/10.55379/sjs.v1i2.354>

- Resi Wardana, A. (2017). Pengaruh Penerapan Pembelajaran Langsung Basket Mini Terhadap Hasil Belajar Dribble Bola Basket (Studi Pada Peserta Didik Kelas V Sd Negeri Satu Atap Lesanpuro 2 Malang). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(2), 198–201.
- Rezeky, R., Toruan, M. L., & Manafe, M. (2019). Pola Komunikasi Antarpribadi Pelatih Dalam Meningkatkan Skill Pemain Basket Pemula. *Jurnal Pustaka Komunikasi*, 2(2), 247–258. <https://journal.moestopo.ac.id/index.php/pustakom/article/view/883>
- Sadheli, Mochamad. “Aturan Permainan Bola Basket.” Kompas.com. <https://www.kompas.com/sports/read/2022/09/03/01000038/aturan-permainan-bola-basket>.
- Saichudin, & Munawar, sayyid agil rifqi. (2019). *Buku Ajar Bola Basket* (1st ed.). wineka media.
- Saichudin, & Munawar, S. A. R. (2019). *Buku Ajar Bolabasket*. In Wineka Media (pp. 1–88).
- Salim, Agus. 2024. *Buku Pintar Bola Basket*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Siswoyo, J. C. (2020). Manajemen Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (Perbasi) Kabupaten Tanggamus. *Journal Sport Area*, 5(2), 215-225. doi:[https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(2\).5219](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(2).5219)
- Suharta, L. (2018). Model Pembelajaran Bola Basket Melalui Permainan Basket Drum Dalam Pendidikan Jasmani Pada Siswa Kelas VIII SMP. *Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan ...*, 1(1), 117–125. <http://journal.rekarta.co.id/index.php/jartika/article/view/247%0Ahttps://journal.rekarta.co.id/index.php/jartika/article/download/247/243>
- Sulaiman, I., & Fajrin, A. R. (2018). Pengembangan Model Latihan Menyerang Pada Permainan Bola Basket. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 68–76. <https://doi.org/10.21009/gjik.091.06>

- Sulastio, A., Studi, P., Kepelatihan, P., Riau, U., Pekanbaru, K., & Riau, P. (2025). Analysis of Dribbling , Passing , and Shooting Ability ( 1 Point , 2 Point , 3 Point ) in the Mature Basketball Club Players Aged 16 Years. 2(1), 475–483.
- Supriatna, E. (2023). Metode Bermain Dalam Pembelajaran Shooting Bola Basket. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 3329–3339.
- Tahani, S. A. (2023). Evaluasi Pembinaan Klub Bola Basket Garuda Putih Kota Jambi Evaluation of Garuda Putih Basketball Club Development in Jambi City. *Indonesion Journal of Sport Science and Coaching*, 5(1), 38-52. doi:DOI :10.22437/ijssc.v5i1.23318
- Trisyono. (2011). Peningkatan Keterampilan dan Aktivitas Belajar Permainan Bola Basket melalui Model Tugas. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(2), 99–103.
- Wahyudi, A., Saputra, A., Olahraga, P., & Kesehatan, D. (2023). Pengaruh Variasi Latihan Pola Permainan Terhadap Sistem Pertahanan Tim Sepak Bola Buana Putra FC Effect Of Variations in Defense Pattern Training on The Defense System of The Buana Putra FC Football Team. Adhe Saputra *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 05(01), 28–37. <https://online-journal.unja.ac.id/IJSSC/index>
- Witarsyah. (2005). *Bola Basket Pendalaman*. Padang : FIK UNP
- Yuda, Alfi. “8 Manfaat Olahraga Basket Bagi Tubuh.” Bola.com. <https://www.bola.com/ragam/read/5284418/8-manfaat-olahraga-basket-bagi-tubuh?page=5>.
- Yuliana, P., & Tuasikal, A. R. S. (2020). Pengaruh Metode Bagian pada Hasil Shooting Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 59–62.
- Yunitantoro, R. H., & Siantoro, G. (2012). Pengaruh Latihan Shooting Free Throw Menggunakan Qube Basketball Trainer Pada Pemain Basket Usia Dibawah 15 Tahun. *Jurnal UNESA*, 1, 1–10.

# BOLA BASKET

AWAL MULA KELAPANGAN JUARA

Buku ini mengisahkan perjalanan menarik tentang bagaimana olahraga bola basket berkembang dari permainan sederhana menjadi ajang kompetisi bergengsi di seluruh dunia.

Disertai penjelasan sejarah, perkembangan teknik bermain, dan kisah inspiratif para atlet legendaris, buku ini menyuguhkan perpaduan informasi dan motivasi yang membangkitkan semangat pembaca untuk mengenal dan mencintai bola basket lebih dalam. Cocok untuk pemula, pelatih, maupun pencinta olahraga, buku ini juga memuat panduan dasar bermain serta nilai-nilai sportivitas yang menjadi kunci meraih prestasi di lapangan.



Dukuh Dresi, Wagirkidul, Pulung, Ponorogo  
Website: [www.publisher.primeidentityhouse.com](http://www.publisher.primeidentityhouse.com)  
Email: [primeidentitypublisher@gmail.com](mailto:primeidentitypublisher@gmail.com)  
Telp: 085157033918

