



SMP BERMUTU
Prestasi Hebat,
Karakter Kuat

MILIK NEGARA
TIDAK DIPERJUALBELIKAN

Ekstrakurikuler Basket Jenjang SMP



Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Direktorat Sekolah Menengah Pertama

MILIK NEGARA
TIDAK DIPERJUALBELIKAN



EKSTRAKURIKULER BASKET

JENJANG SMP

**Direktorat Sekolah Menengah Pertama
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset,
dan Teknologi Republik Indonesia**

EKSTRAKURIKULER BASKET

Jenjang SMP

Pengarah	: Mulyatsyah
Penanggungjawab	: Maulani Mega Hapsari
Kontributor	: Maulani Mega Hapsari Diana Herawati Nurhatimah Alfiyadi Budi Priantoro Merry Elike Evelyn Titaley
Penulis	: Iman Sulaiman Zamzami Tri Hartanto Muhammad Anggana Sulaiman
Editor	: Meti Istimurti Ade Husnul Mawadah
Tim Kreatif	: Dina Safitri Suci Geulis Latifa Ghina Fitriana

ISBN: 978-623-95913-7-3

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.

**Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari penyusun.**

Diterbitkan oleh :
Direktorat Sekolah Menengah Pertama
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset,
dan Teknologi Republik Indonesia
Tahun 2021

Gedung E, Lantai 17,
Bidang Peserta Didik
Senayan, Jakarta Pusat, 10270

 pesertadidikditsmp@gmail.com

 @pesertadidik.dit.smp

 *Peserta Didik Direktorat SMP*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas izin dan rahmat-Nya kami dapat menyelesaikan buku kegiatan ekstrakurikuler jenjang Sekolah Menengah Pertama. Sejalan dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 9 Tahun 2020 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 45 Tahun 2019 tentang Organisasi dan Tata Kerja Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, salah satu tugas dan fungsi Direktorat Sekolah Menengah Pertama adalah menyusun norma, standar, prosedur, dan kriteria di bidang peserta didik, sarana prasarana, tata kelola, dan penilaian pada sekolah menengah pertama dan pendidikan layanan khusus pada Sekolah Menengah Pertama.

Buku ini merupakan pemenuhan tugas dan fungsi Direktorat Sekolah Menengah Pertama dalam menyusun norma, standar, prosedur, dan kriteria di bidang peserta didik. Pengembangan ekstrakurikuler merupakan fokus pekerjaan bidang peserta didik, dimana kegiatan ekstrakurikuler merupakan wadah bagi peserta didik untuk mengembangkan potensi, minat, dan bakat agar mampu mencapai taraf maksimal dalam upaya pembinaan manusia seutuhnya yang berkarakter positif.

Besar harapan buku ini dapat digunakan dalam kegiatan ekstrakurikuler sehingga proses belajar di satuan pendidikan yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan peserta didik bisa terlaksana.

Materi dalam buku ini dibuat menggunakan bahasa yang sesuai dengan usia peserta didik dan dilengkapi dengan banyak ilustrasi, sehingga mampu menarik minat baca dan mempermudah peserta didik dalam memahaminya. Semoga buku ini dapat dijadikan sebagai salah satu sumber informasi dan ilmu pengetahuan dalam rangka mengembangkan pendidikan karakter bagi peserta didik, khususnya di jenjang Sekolah Menengah Pertama.

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh tim yang telah menyusun buku ini. Tidak lupa kami mengajak semua pihak untuk bersama-sama mewujudkan generasi emas bangsa Indonesia yang memiliki nilai utama religius, nasionalis, mandiri, gotong-royong, dan integritas, sejalan dengan tujuan pendidikan nasional.

Jakarta, Juli 2021

Direktur
Sekolah Menengah Pertama,



Drs. Mulyatsyah, M.M.
NIP 196407141993041001

DAFTAR ISI

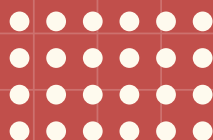
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v

Manfaat Permainan Basket	1
Latar Belakang	3
Pelajar Pancasila	5
Sejarah Bola Basket	8
Falsafah Bola Basket	14
Kontak Badan	14
Kerja Sama	17
Dinamis	19
Nilai Mandiri	21
Pemanasan dalam Bola Basket	22
Pelemasan dalam Bola Basket	40
Pedoman Bola Basket	46
Posisi Pemain Bola Basket	48
Peraturan Bola Basket	52
Pelanggaran Dasar Bola Basket	56
Peralatan Bola Basket	59
Cara Berpakaian Saat Bertanding	62





Teknik Dasar Bola Basket	70
<i>Shooting</i>	71
<i>Dribble</i>	78
<i>Passing</i>	81
<i>Catching</i>	84
<i>Pivot</i>	85
<i>Rebound</i>	86
<i>Ball Handling</i>	88
<i>Tuck Position</i>	89
<i>Foot Work</i>	90
 Teknik dan Strategi Bola Basket	 92
<i>Jump Ball</i>	92
<i>Defense</i>	93
<i>Transition Defense to Offense</i>	98
<i>Offense</i>	102
<i>Transition Offense to Defense</i>	107
<i>In Bound Play</i>	108
<i>Free Throw Situation</i>	111
<i>Last Second Situation</i>	112
 Latihan Basket di Masa Pandemi	 113





Manfaat

Bermain Basket

1. Sebagai wadah mengembangkan hobi dan bakat siswa dalam olahraga, khususnya bola basket.
2. Wadah hal positif karena dalam permainan bola basket dibutuhkan disiplin, kerja sama, kerja keras, pantang menyerah, berani ambil keputusan, dan *respect* terhadap semua komponen yang ada di lapangan.
3. Dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket siswa dapat bersosialisasi dan memperluas pergaulan, sehingga mendapatkan banyak teman.
4. Salah satu usaha menjaga kekebalan/imun tubuh. Dengan berolahraga, khususnya bola basket, kita dapat menjaga kesehatan dan menjaga imun tubuh. Terlebih lagi di masa pandemi seperti ini, kita harus tetap rutin berolahraga agar badan sehat dan pikiran sehat. Pilihlah jenis olahraga yang sesuai dengan porsi tubuh agar tidak kelelahan yang dapat menurunkan imun tubuh.



1998



2018



LATAR BELAKANG



Ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh para siswa di luar jam belajar sekolah. Ekstrakurikuler sangat di tunggu-tunggu oleh siswa karena mereka dapat mengembangkan kepribadian, kemampuan, bakat, dan belajar hal baru.

Mereka dapat memilih ekstrakurikuler yang sesuai dengan bidang yang mereka sukai, di luar bidang akademik.

Melalui kegiatan ekstrakurikuler, banyak siswa yang dapat mengikuti pertandingan atau lomba yang diadakan oleh berbagai lembaga. Pada kegiatan perlombaan itulah, para siswa dapat berkomunikasi dengan siswa dari sekolah lain. Dengan begitu, pergaulan mereka menjadi semakin luas, banyak kawan, dan bertambah pengalaman.

Dengan mengikuti banyak lomba dari ekstrakurikuler yang ada di sekolah, para siswa dapat membanggakan nama sekolah mereka. Dengan demikian, nama sekolah akan terkenal di kalangan siswa sekolah lain. Para siswa akan dipilih untuk mengikuti kejuaraan yang lebih tinggi, seperti pertandingan tingkat daerah, tingkat nasional, hingga ke pertandingan internasional.

Beberapa kejuaraan yang dapat diikuti dari tingkat SMP:



Banyak manfaat yang dapat diperoleh dari kegiatan ekstrakurikuler, seperti membangun karakter, menumbuhkan jiwa berkompetisi, bertanggung jawab, bekerja sama, berusaha maksimal dengan minat yang disukainya, dan sportif. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang ada di hampir seluruh sekolah, yaitu cabang olahraga permainan bola basket.

Pelajar Pancasila menurut...



Pemuda Indonesia berjalan tegak menghadapi persaingan di dunia Internasional.
-Soekarno-

Pemuda pelaku keterbaruan dengan spesialisasi masing-masing.
-Nadiem-



Pemuda Indonesia kreatif dan inovatif untuk menjadi pelaku utama di kehidupan saat ini.
-Jokowi-

Pelajar Pancasila adalah pelajar yang berbudi pekerti luhur sesuai dengan Pancasila, berilmu dan berkarakter, serta siap bersaing menghadapi era globalisasi.

Bola basket adalah salah satu olahraga paling populer di dunia. Penggemarnya yang berasal dari segala usia merasakan bahwa bola basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Bentuk permainan lima lawan lima menjadi bentuk permainan bola basket yang paling populer. Dalam perkembangannya, bola basket memiliki berbagai permainan dan pertandingan menghibur untuk membantu penggemarnya mengembangkan keterampilan dan pengetahuan dasar mereka.

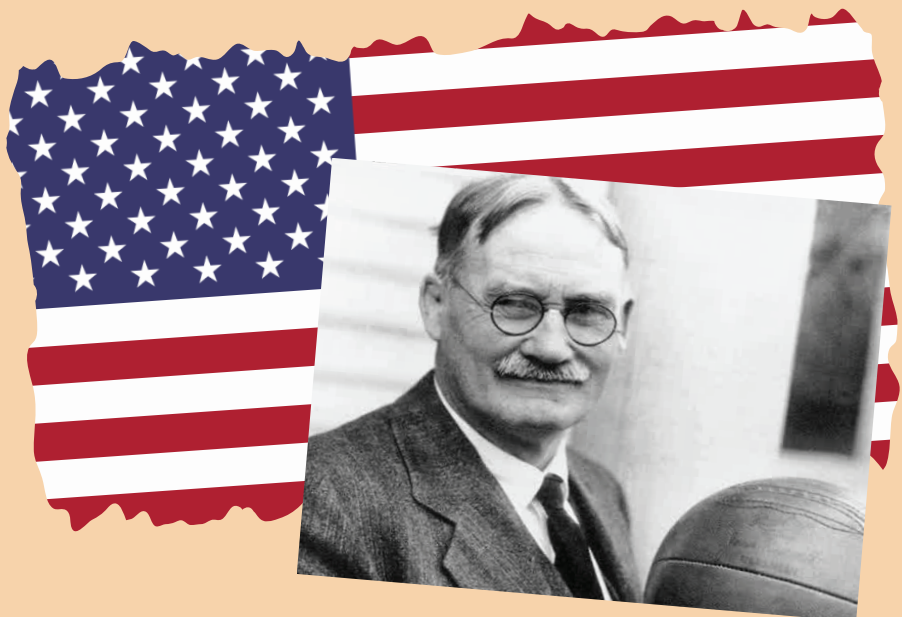




Sekarang dunia sudah mengenal pengembangan dari cabang bola basket ini menjadi bentuk permainan satu lapangan lebih kecil yang dimainkan 4 x 4 dan permainan setengah lapangan yang dimainkan oleh 3 x 3.

Jenis permainan atau pertandingan yang dimainkan bergantung pada peralatan yang tersedia, tingkat keterampilan pemain, dan jumlah peserta. Apapun tujuannya, baik untuk bersenang-senang atau bertanding, permainan bola basket bisa membuat hidup lebih bermakna dan memberikan kenikmatan sepanjang hayat bagi para penggemar yang memilih dan memainkan olahraga ini.

Sejarah Bola Basket



Permainan bola basket yang kita kenal sekarang ini diperkenalkan pertama kali oleh Dr. James Naismith, seorang tenaga pengajar di YMCA (*Young Man Chrisian Assosiation*) *International Training School* sebuah sekolah di Springfield Massachusetts, Amerika Serikat.

Sebagai seorang guru olahraga di sekolah tersebut Dr. James Naismith mendapatkan tugas untuk mencari sebuah permainan yang dapat dijadikan aktivitas agar para siswa di YMCA *International School* tetap aktif dan bugar selama musim dingin berlangsung.



Tahukah kamu bagaimana Naismith menemukan permainan basket?

Padahal saat itu sedang musim dingin, dan tidak bisa bermain di luar.

Jadi Naismith menemukan bola dan keranjang buah persik, lalu digantungkan setinggi 3,05 meter dan membagi siswa ke dalam dua tim.

Tujuan dari permainan ini adalah mereka mencetak skor dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan.

Ketika permainan ini diperkenalkan kepada guru di sekolah lain, popularitasnya meningkat sehingga keluar dari negara-negara bagian wilayah timur laut Amerika Serikat dengan nama populer bola basket.

Meskipun demikian, penemuan permainan bola basket oleh Dr. James Naismith tidak begitu saja diterima oleh orang-orang di benua Eropa. Mereka berpendapat bahwa Naismith tidak begitu saja menemukan ide permainan bola basket karena sebenarnya ide permainan menggunakan bola dan sebuah target yang diletakkan di tempat yang tinggi tersebut telah dimainkan sebelumnya berabad-abad tahun silam di salah satu peradaban tertua oleh suku Inca Maya.



Pada awal masa permainan bola basket di tahun 1891, Dr. James Naismith memperkenalkan 5 prinsip dasar permainan bola basket, yaitu:

1

Bola yang digunakan adalah bola besar yang mudah dikendalikan dengan tangan oleh pemain yang menyerang dan bertahan.

2

Tidak diperkenankan berlari dengan bola.

3

Bola dapat dimainkan ke segala arah sesering mungkin dan semua pemain diperbolehkan untuk menangkannya.

4

Kedua tim dapat bergerak ke seluruh area permainan sehingga *body contact* dapat dihindari.

5

Target yang digunakan dalam melakukan tembakan ditempatkan di posisi yang tinggi.

Aspek Sejarah Basket

Kelima prinsip dasar ini menjadi acuan Naismith dalam membuat buku peraturan permainan bola basket pertama yang dibuatnya pada tahun 1893 yang berisi 13 prinsip dasar permainan bola basket. Beberapa aspek dalam sejarah permainan bola basket adalah sebagai berikut.



1892

Pada 1 Maret 1892 pertandingan bola basket resmi pertama guru-guru vs siswa YMCA dengan skor 1 : 5.

Pada 1892, peraturan spesial untuk perempuan (pertandingan 9 melawan 9 di tiga daerah yang kemudian diperbaharui pada tahun 1937 dengan 6 melawan 6 di dua daerah dan terakhir menjadi 5 melawan 5 di tahun '70-an).

1893

Pada 1893, pengenalan tentang tembakan bebas (*free throw*). Sejak 1923 pemain yang dilanggar (*fouled*) melakukan *free throw*, sebelumnya dilakukan oleh pemain yang khusus (*specialist*) dalam melakukan *free throw*.

1893

Pengenalan tentang pivot.



1895

Papan permainan sebagai perlindungan terhadap penonton dan jumlah pemain dari sembilan menjadi lima orang di lapangan.

1896



Pengenalan mengenai *dribble*.



1901

Bola basket profesional dimulai.



Falsafah Bola Basket

a. Kontak Badan (*Body Contact*)

Di dalam permainan sesungguhnya, beradu badan menjadi hal yang dilarang, tetapi pada kenyataannya kontak badan dalam permainan bola basket itu sendiri tidak mungkin dapat dihindari. Untuk menyikapi hal tersebut, peraturan dibentuk untuk memberikan penilaian kontak badan seperti apa yang diperbolehkan.



Kesalahan persepsi dalam menjabarkan nilai-nilai kontak badan ini akan mengakibatkan anak berperilaku suka mengadu kepada wasit atau pelatih apabila terjadi benturan. Hal ini diperkeruh dengan masukan dari orang-orang yang kurang berkompeten sehingga sangat sering terjadi perselisihan yang sebenarnya bermula dari ketidakmampuan atlet dan berusaha mencari alibi. Masalahnya akan semakin lebih berbahaya jika hal ini ditanggapi negatif oleh pelatih, sehingga si pelatih dapat diadu domba oleh pemain dengan *official* lapangan.

Lemahnya pengetahuan mengenai nilai kontak badan ini akan menjurus kepada tindakan mencederai lawan (*displace aggression*) akibat frustrasi atau keinginan menang yang berlebihan dan menghalalkan segala cara. Apabila ini ditempuh oleh para pelatih, maka akan hancurlah nilai olahraga yang dijunjung oleh semangat Olympiade yaitu: **sportivitas, friendship, dan one world one dream.**

NO PAIN
NO GAIN



Nilai tertinggi dari permainan bola basket bagi siswa adalah nilai kontak badan. Setiap siswa beranggapan bahwa beradu badan dalam permainan bola basket adalah sesuatu yang hebat dan keren karena dapat menunjukkan karakter yang kuat, tidak cengeng. Oleh karena itu, siswa perlu dilatih agar menjadi pemain yang tidak pernah mengeluh dengan keadaan lelah, jatuh, dan sakit saat berbenturan keras dengan pemain lawan. Tanamkan pada siswa tentang **“NO PAIN NO GAIN”** yang artinya tidak ada hasil yang memuaskan tanpa berusaha dengan maksimal.

Yang tidak kalah pentingnya adalah mental dalam bermain ataupun berlatih. Setiap tim pasti sangat membutuhkan pemain yang kuat mental dalam menghadapi tekanan saat latihan dan bertanding. Pemain yang kuat mental akan bersikap tenang dalam setiap tekanan. Pemain yang tangguh akan banyak bermain dalam setiap pertandingan karena pemain yang bagus mentalnya akan dapat menguasai permainan.

Bagaimana cara melatih mental agar kuat?



Saat latihan tidak pernah mengeluh apapun yang pelatih berikan.

Selalu fokus saat latihan.

Selalu mempunyai target pribadi di setiap latihan.

Ciri-ciri pemain yang kuat mental saat bertanding :

Tidak egois dalam bermain.

Selalu mendengarkan instruksi pelatih.

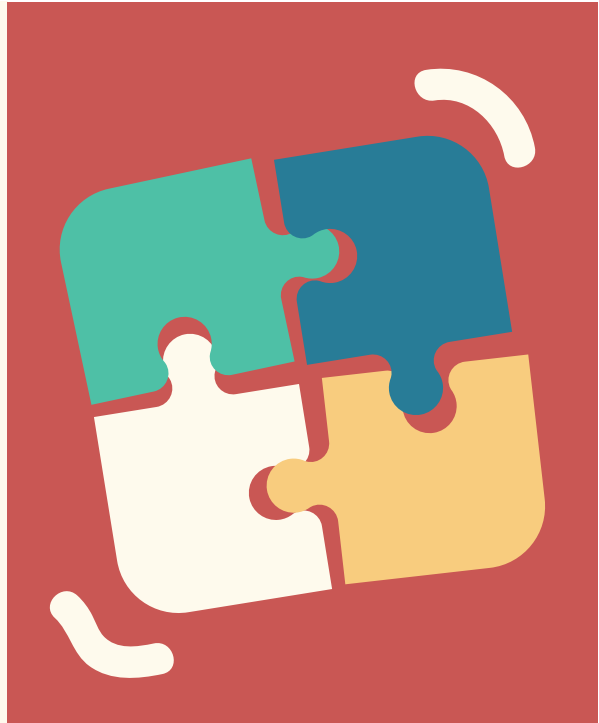
Tidak emosi saat ada sesuatu tidak berkenan di hati ketika bertanding.

Dapat berdiskusi dengan rekan satu tim.

b. Kerjasama (Team work)

“Basketball is a sport of momentum, basketball is a sport of sinergy”.

Untuk mendapatkan momen yang baik dalam setiap penyerangan diperlukan kerja sama tim, baik kerja sama dua atau tiga hingga empat orang (*unit offense*), maupun *bentuk latihan kelimaan (team offense)* hingga seorang yang akan melakukan penyelesaian akhir (*shooting*) benar-benar dalam posisi tidak terjaga dengan baik. Kerja sama tersebut harus dilatih terus-menerus dalam waktu bertahun-tahun.



Hal ini juga berlaku pada saat sebuah tim harus bertahan. Secara keseluruhan setiap pemain yang sedang dalam posisi bertahan mempunyai tanggung jawab agar tim yang sedang melakukan penyerangan tidak mendapatkan momentum yang baik untuk melakukan penyelesaian akhirnya. Kunci untuk mencapai tujuan dalam permainan bola basket adalah dikerjakan bersama-sama pun belum tentu berhasil, apalagi dikerjakan secara sendiri-sendiri.



Agar terbentuk kerja sama yang baik dalam suatu tim sangat dibutuhkan sikap disiplin dan komitmen yang tinggi dari setiap pemain. Komunikasi yang terjalin baik antara pemain dengan pemain lain, pemain dengan pelatih, dan pelatih dengan pemain akan membuat tim menjadi lebih kompak dan solid.

Tidak mudah membuat tim yang kompak dan solid. Diperlukan latihan berulang-ulang. Beradaptasi dengan adanya masalah di lapangan dan mendiskusikan berbagai persoalan bersama tim akan membentuk sebuah tim yang memiliki kemampuan mengambil keputusan dengan cepat dan akan membentuk sikap mudah beradaptasi dengan keadaan tim.

c. Dinamis

Konsekuensi lamanya waktu pertandingan adalah 4 babak x 10 menit, ditambah 2 menit waktu istirahat antarbabak (kuarter 1 ke 2 dan kuartar 3 ke 4), dan istirahat antara kuartar 2 ke kuartar 3 disediakan waktu 15 menit. Dengan demikian, total waktu pertandingan dapat berlangsung lebih dari 2 jam. Waktu 2 jam melambangkan daya tahan (*endurance*). Padahal, komponen fisik yang utama adalah anaerobic sampai >80%. Tentunya sebagai fondasi diperlukan *endurance*, kekuatan (*strength*), dan kecepatan/*speed*. Sesungguhnya yang paling utama



dari bola basket adalah daya ledak/*power* dan daya tahan kecepatan/*speed endurance*. Di dalam pertandingan bola basket di zaman modern seperti saat ini, tingginya intensitas pertandingan (pemain dituntut mampu berlari cepat, berubah arah dengan tiba-tiba, dan mampu melompat dengan tinggi untuk melakukan merajah bola/melakukan tembakan), menambah faktor kelelahan yang akan menuntut kemampuan sistem energi dan kemampuan fisik yang mumpuni.

Diana Ross dalam *Olympic Games* 1988 melambangkan gerakan pemain basket seperti para balerina yang sedang melakukan pertunjukan di udara.



Tentu perumpamaan ini bukan sekadar syair lagu, tetapi benar-benar melambangkan kesiapan secara fisik yang disebut mencapai tingkatan (*functional movement*). Perumpamaan tersebut untuk menunjukkan situasi saat otot-otot yang berkesinambungan dan saling menunjang hingga terciptanya suatu gerakan yang sangat eksplosif. Gerakan tersebut tidak mungkin dilakukan oleh orang yang kualitas ototnya tidak mumpuni, biasanya otot penunjangnya yang kurang mumpuni.

d. Nilai Mandiri

Bermain bola basket dapat melatih kemandirian karena keberhasilan suatu tim dalam memenangkan pertandingan, 80% ditentukan oleh pemain itu sendiri. Permainan bola basket adalah permainan yang dinamis, sehingga tidak semua yang sudah dilatih oleh pelatih saat latihan dapat dilakukan saat bertanding.

Akan tetapi, pemain juga harus belajar membaca permainan lawan. Pemain harus pandai beradaptasi dengan keadaan permainan saat itu. Oleh karena itu, nilai-nilai kemandirian harus diajarkan dan dilatih dengan benar sejak dini. Sebagai atlet profesional, pemain akan melakukan latihan mandiri di luar waktu latihan biasanya. Latihan mandiri dapat dilakukan dengan bantuan teman atau benar-benar berlatih sendiri.



Pemanasan dalam Bola Basket

Pemanasan sambil bergerak/dynamic stretching

Bentuk pemanasan dengan metode bergerak, biasanya bergerak dari pelan, lalu agak cepat, hingga cepat dengan tujuan untuk mempersiapkan otot yang akan digunakan pada aktivitas latihan/pertandingan sesungguhnya.

Angkat kaki (*Knee hugs*): Angkat lutut ke arah dada dan tarik lutut samping menyentuh dada dengan cara memeluk, angkat, jalan satu sampai dengan dua langkah, lalu angkat lagi. Lakukan melebar lapangan atau setengah panjang lapangan.





Mengangkat kaki, lalu tekuk (*Leg cradles*):

Tarik kaki ke atas dengan menekuk sejajar, angkat, jalan satu sampai dua langkah, lalu angkat lagi. Lakukan melebar atau setengah panjang lapangan.

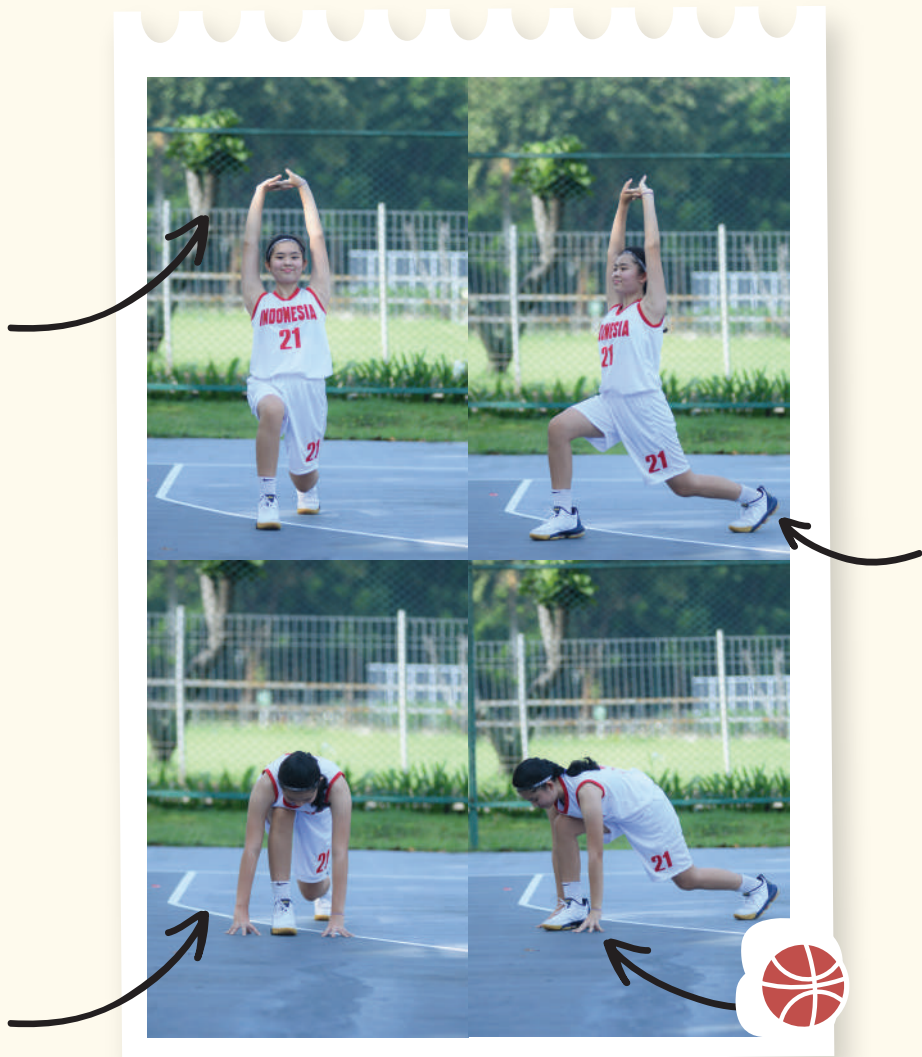
Tekuk kaki ke belakang (*Quad stretch*):

Tarik kaki ke atas dari bagian belakang dengan menarik ujung sepatu sampai kaki bagian belakang/tumit menyentuh *gluteus* (bokong), angkat, jalan satu sampai dengan dua langkah, lalu angkat lagi. Lakukan melebar lapangan.





Menyentuh ujung kaki berlawanan (*Opposite toe touch*): Luruskan salah satu kaki ke depan, angkat ujung kaki, kemudian sentuh ujung kaki dengan tangan yang berlawanan. Angkat, jalan satu sampai dengan dua langkah, lalu angkat lagi.



Melangkah jauh angkat tangan, naikan ujung kaki depan (*High or low lunge*): Langkahkan salah satu kaki ke depan agak menjauh, lalu tekuk kaki depan membentuk 90 derajat. Gerakan 1: angkat tangan, hingga badan membusung. Gerakan 2: turunkan tangan menyentuh lantai, angkat, jalan satu sampai dengan dua langkah, kemudian angkat lagi.



Melangkah panjang dan memutar badan (Lunge and twist): Langkahkan salah satu kaki ke depan agak menjauh dan tekuk membentuk 90 derajat, lalu putar badan ke kanan dan kiri, angkat, jalan satu sampai dengan dua langkah, lalu angkat lagi.



Melangkah menyamping jauh (*Lateral lunge with forward pivot*): Posisi badan lateral/menyamping. Luruskan salah satu kaki dan rendahkan pinggul, angkat, jalan satu sampai dengan dua langkah, lalu angkat lagi.

**Melangkah angkat kaki tinggi sambil
menyentuh tangan setinggi bahu
(*Frankenstein walks*):**

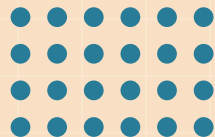
Badan tegak, tangan diluruskan ke depan, lalu tendangkan hingga menyentuh tangan. Lakukan dengan berjalan seperti biasa, angkat, jalan satu sampai dengan dua langkah, lalu angkat lagi.





Running ABC (Athletic Basic Coordination)

Memantul-mantulkan pergelangan kaki (*Angle bounce*): Diawali dengan jinjit kedua kaki, badan tegap, pandangan ke depan, lalu melompat-lompat kecil ke depan dengan dua kakinya dan kedua tangan ditekuk mengayun ke depan belakang bersamaan.





Memantul-mantulkan pergelangan kaki satu per satu (*Single angle bounce*): Diawali dengan melakukan jinjit, badan tegap, pandangan ke depan, lalu melompat kecil bergantian dengan satu kaki, pahanya diangkat sedikit dan yang satunya tetap lurus saat melompat dengan tangan berayun ke depan dan ke belakang secara bergantian.



**Lari langkah kecil
angkat paha**
(Angkling): Diawali
dengan melakukan
jinjit, badan tegap,
pandangan ke depan,
kemudian bergerak
kecil-kecil dengan
mengangkat kaki kiri
kanan bergantian.
Posisi tangan ditekuk
berayun ke depan dan
ke belakang secara
bergantian.



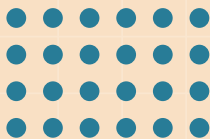


Lari cepat angkat paha (*High knee*):

Diawali dengan melakukan jinjit, badan tegap, pandangan ke depan, lalu bergerak bergantian dengan mengangkat paha tinggi-tinggi kiri dan kanan. Posisi tangan ditekuk, berayun ke depan ke belakang bergantian.



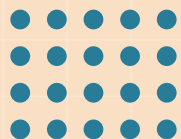
Lari kecil sambil menendang
(Kicking/straight leg): Diawali dengan jinjit, badan tegap, pandangan ke depan. Kaki lurus menendang ke depan bergantian dengan tangan di tekuk berayun depan belakang bergantian.



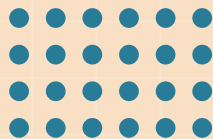
Gerakan *butt kick*: Diawali dengan jinjit, badan tegap, pandangan ke depan, lalu kaki berlari menekuk ke belakang sampai tumit mengenai bokong dengan tangan diteukuk berayun ke depan ke belakang bergantian.



Berlari cepat angkat paha, lalu lontarkan kaki ke depan (***Foreleg extention marching***): Paha diangkat lurus ke atas, lutut ditekuk, lalu tumit menyentuh bagian bokong, tangan ditekuk dan berayun.



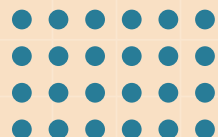
**Melompat dengan salah satu kaki
dan mendarat dengan kedua kaki
(Skips/Drop Step)**



Melompat dengan salah satu kaki dan angkat paha saat melompat, lalu mendarat dengan kedua kaki. Dilanjutkan langsung dengan kaki yang satunya dengan gerakan yang sama.



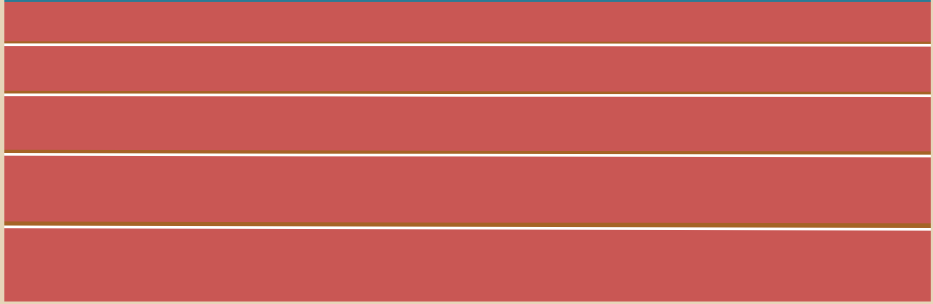
Hoping (High knee skips): Diawali dengan melakukan jinjit, badan tegap, pandangan ke depan, kemudian melangkah 2 step (step 1 : kiri, step 2: kanan), melompat dengan kaki kiri ditekuk angkat setinggi pinggang dan kaki kanan lurus tegak ke bawah digabung dengan tangan kiri diangkat lurus ke atas dan tangan kanan di bawah. Setelah itu, mendarat dengan kaki yang tegak lurus dan melakukan 2 step lagi.





Catatan :

Semua gerakan *dynamic stretching* dan *running ABC* dapat dilakukan dengan jarak kurang lebih 20 meter.

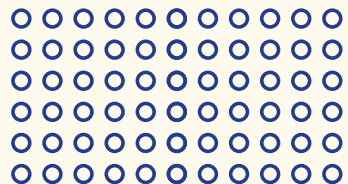


PELEMASAN/COOLING DOWN:

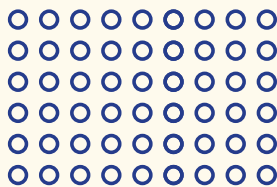
Pelemasan diam (*static stretching*), yaitu bentuk pelemasan otot yang dilakukan secara statis, tidak bergerak dengan melakukan tarikan atau dorongan pelan-pelan.

Tujuan gerakan ini adalah untuk mengembalikan otot-otot ke tempat yang seharusnya.

Tubuh bagian atas/*Upper body*



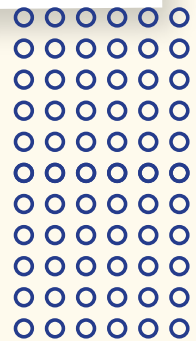
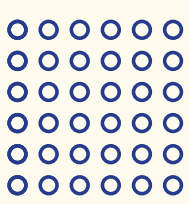


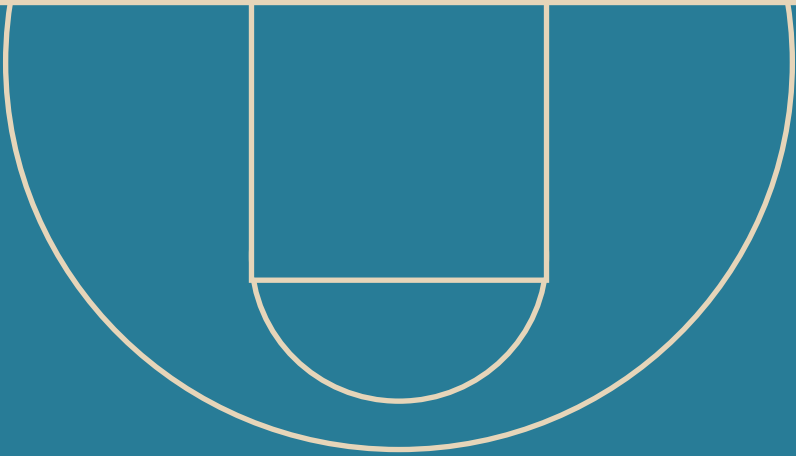




Tubuh bagian bawah/*Lower body*

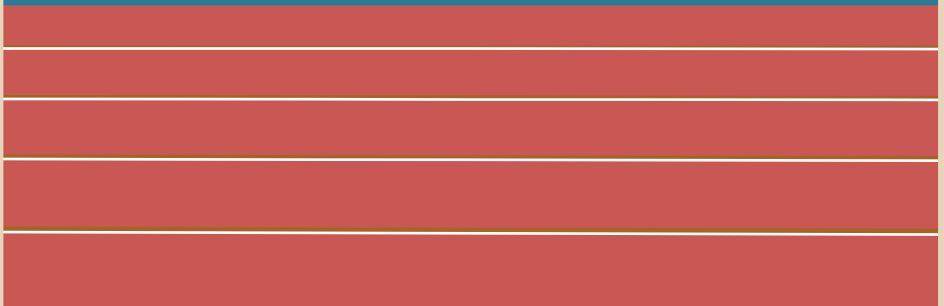






Catatan :

Setiap gerakan *cooling down* dapat dilakukan dalam waktu 12–20 detik.



Pedoman Bola Basket

Dasar Permainan Bola Basket

1

Bola basket adalah olahraga permainan yang menggunakan bola dengan cara memasukkan bola basket ke dalam ring untuk mendapatkan skor terbanyak dengan waktu 10 menit x 4 periode. Pertandingan berakhir jika ada perbedaan skor setelah waktu normal atau waktu perpanjangan.



2

Dimainkan oleh dua tim yang berbeda. Setiap tim memiliki 12 pemain, lima berada dalam lapangan, dan tujuh lagi berada di bangku cadangan. Pemain bisa bergantian dengan bebas atas izin wasit untuk masuk lapangan atau bola mati (keluar atau terjadi pelanggaran).



3

Setiap pemain tidak boleh melakukan pelanggaran sebanyak lima kali (*personal foul*). Jika pemain melakukan lima kali pelanggaran, pemain tidak boleh bermain lagi di lapangan *game* yang sedang berlangsung (*foul out*).



Posisi Pemain Bola Basket

Dalam permainan bola basket terdapat lima posisi utama pemain, yaitu *Point Guard* (1-PG), *Shooting Guard* (2-SG), *Small Forward* (3-SF), *Power Forward* (4-PF), dan *Center* (5-C). Biasanya, posisi ini juga diwakili dengan angka untuk mempermudah penyebutannya. Pemain tengah (*center*) biasanya ditempati oleh pemain yang bertubuh paling tinggi dalam tim.



POSISI 1/PG (*Point Guard*): *Point guard* adalah pengolah bola terbaik yang dimiliki oleh sebuah tim dan sebagai pengatur pola penyerangan.



POSISI 2/SG (Shooting Guard):

Shooting guard biasanya lebih sering dinobatkan sebagai penembak luar terbaik dalam sebuah tim. Tugasnya lebih kepada pencetak angka dari pada mengolah bola.



POSISI 3/SF (Small Forward):

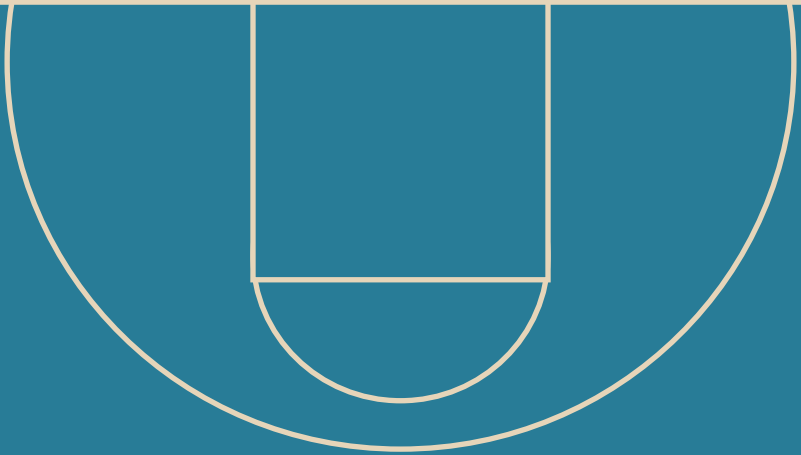
Small forward berarti pemain dengan ukuran kecil. Pemain ini memang tidak memiliki kemampuan *rebound* atau *defense* sebaik *power forward*. Akan tetapi, pemain pada posisi ini dapat melakukan tembakan luar dan juga tembakan dalam yang baik.



POSISI 4/PF (Power Forward): *Power forward* memiliki tubuh kuat yang dapat melakukan *rebound* dengan baik. *Power forward* dapat mencetak angka melalui tembakan dalam dan *rebounder* terbaik dalam sebuah tim.



POSISI 5/C (Center):
Posisi *Center* diberikan kepada pemain bertubuh besar. Pemain tersebut selalu berada di posisi paling dekat dengan ring basket. Posisi ini mendominasi pada daerah sekitar ring basket, baik dalam mencetak angka, *rebound*, *blocking*, atau mencegah pemain lawan menembak di daerahnya.



Catatan :

Pembagian posisi pemain
ada juga yang
mempergunakan
posisi 1 (point guard),
posisi 2 (shooting guard),
posisi 3 (power forward),
posisi 4 (high post),
posisi 5 (low post).

Peraturan Bola Basket



Waktu bermain di pertandingan

NBA: 12 menit x 4 periode

Waktu bermain di pertandingan

FIBA: 10 menit x 4 periode



Shot lock 24 seconds: Waktu penyerangan 1 tim harus melakukan penetrasi/bola mengenai ring lawan sebelum 24 detik. Jika waktunya habis, maka bola diberikan kepada tim lawan.



8 Second violation: Pada saat menyerang bola tidak boleh berada di daerah bertahan (*back court*) selama delapan detik. Jika berada di daerah bertahan lebih dari delapan detik, maka bola diberikan kepada tim lawan.

5 Second violation: Pemain penyerang tidak boleh memegang bola lebih dari lima detik tanpa melakukan *dribble* atau *passing* ke teman timnya. Hal ini terjadi jika pemain bertahan melakukan penjagaan rapat. Jika memegang bola lebih dari lima detik, bola akan berpindah ke tim lawan.



5 Second violation passing ke dalam (in bound pass): Pemain tidak boleh lebih dari lima detik untuk melakukan *passing*. Jika lebih dari lima detik, penguasaan bola berpindah kepada tim lawan.



Pada saat ingin passing out (in bound pass): Kaki pemain harus di luar lapangan. Jika menginjak garis, bola akan menjadi milik tim lawan.





Pada saat passing out, kaki pemain tidak boleh bergerak kanan dan kiri.

Jika bergerak, penguasaan bola akan berpindah kepada tim lawan. Jika setelah lawan memasukan *point* (lemparan dari bawah ring), pemain diperbolehkan bergerak.



3 Second Violation: Pemain penyerang tidak boleh berdiam diri di dalam kotak di bawah ring (*key hole/point area*) selama lebih dari tiga detik. Jika lebih dari tiga detik berdiam diri di *key hole*, penguasaan bola akan berpindah kepada tim lawan.



1 Point di dalam bola basket:

1 *point* didapatkan jika pemain memasukkan bola dari tembakan bebas (*free throw*).





2 Point di dalam bola basket:

2 point didapatkan jika pemain memasukkan bola dari dalam daerah garis tiga *point* yang berbentuk setengah lingkaran besar.



3 Point di dalam bola basket :

3 point didapatkan jika pemain memasukkan bola dari luar garis tiga *point*. Meskipun dilakukan dari jauh, jika di luar garis tiga *point*, tetap mendapatkan tiga *point*.



Jika pemain dengan pemain lawan memegang bola bersamaan, tarik-menarik, akan terjadi jump ball. Jump Ball ditentukan oleh arrow untuk memutuskan tim yang akan menyerang.



Dalam permainan bola basket tingkat nasional terdapat tiga wasit yang berada di dalam lapangan.



Pelanggaran Dasar Bola Basket

X

Double dribble: Melakukan *dribble* dengan menggunakan dua tangan atau melakukan *dribble*, kemudian ditangkap dengan dua tangan, lalu melakukan *dribble* lagi.

X

Carrying the ball: Pada saat melakukan *Dribbling* tangan pemain mengangkat bola dengan telapak tangan ke atas.

X

Traveling: Melangkah sebanyak tiga kali tanpa melakukan *dribble*.

X

Kick ball: Menendang bola dengan sengaja maupun tidak sengaja.



X

Back Court: Mengembalikan bola dari daerah **Front Court** (daerah serang) balik ke **Back Court** (daerah bertahan).



X

24 Seconds: Waktu serangan ada 24 detik. Jika tidak mengenai ring lawan, waktu serangan 24 detik habis dan bola untuk lawan.



X

8 Seconds: Tidak melewati daerah **back court** ke **front court** selama delapan detik.



X

5 Seconds: Memegang bola selama lima detik tanpa adanya perpindahan bola.



X

3 Seconds: Berada di dalam *Paint Area* selama tiga detik tanpa keluar dari *Paint Area*.



X

Defensive foul (Mendorong, menarik, menabrak keras, dan memukul): Pemain yang sedang bertahan melakukan gerakan mendorong, menarik, menabrak keras, atau memukul tidak sengaja karena ingin mengambil bola pemain lawan akan dikenakan **personal foul**.

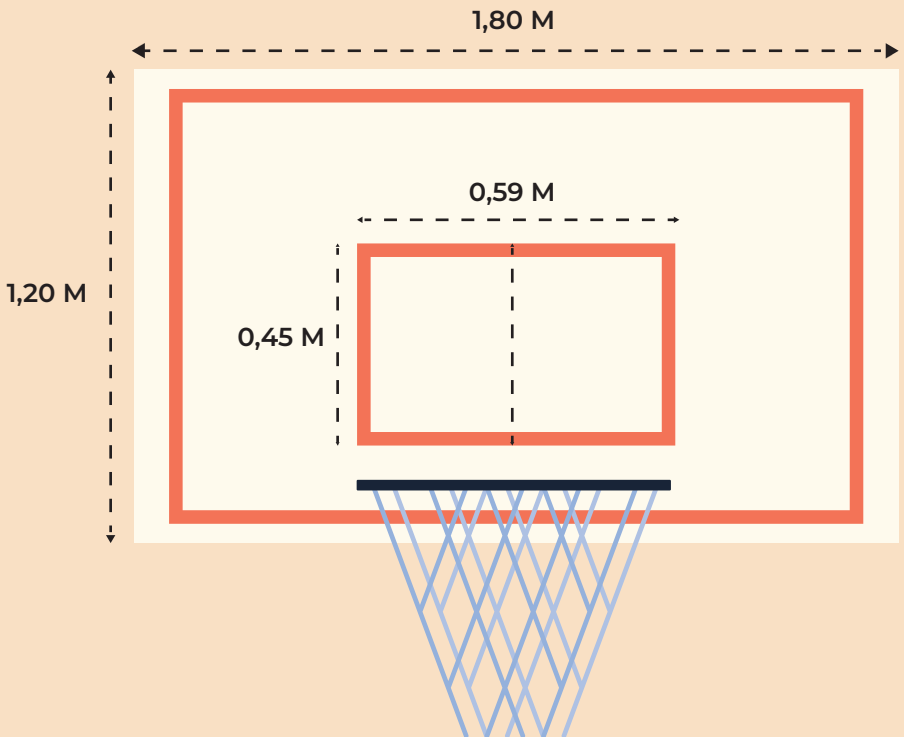


X

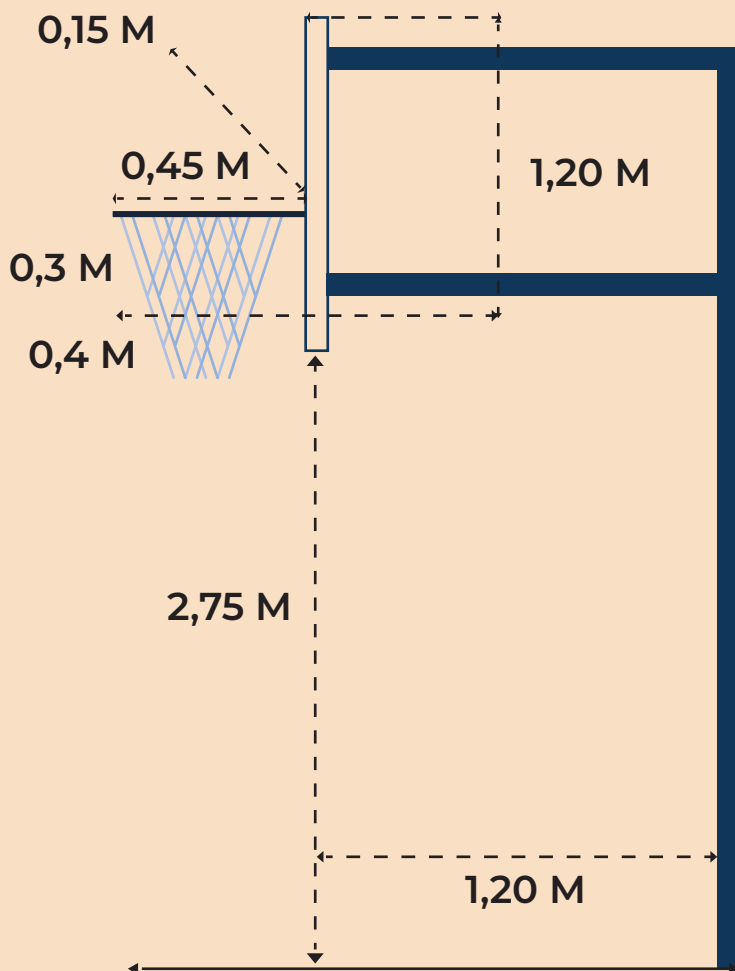
Offensive foul/charging (Mendorong dengan tangan dan menabrak keras): Pemain yang sedang menyerang memegang bola, kemudian melakukan gerakan mendorong dengan tangannya, menabrak keras langsung ke badan pemain bertahan, dan diam akan terjadi **offensive foul/charging**. Jika demikian, bola akan menjadi milik tim lawan.

Peralatan Bola Basket

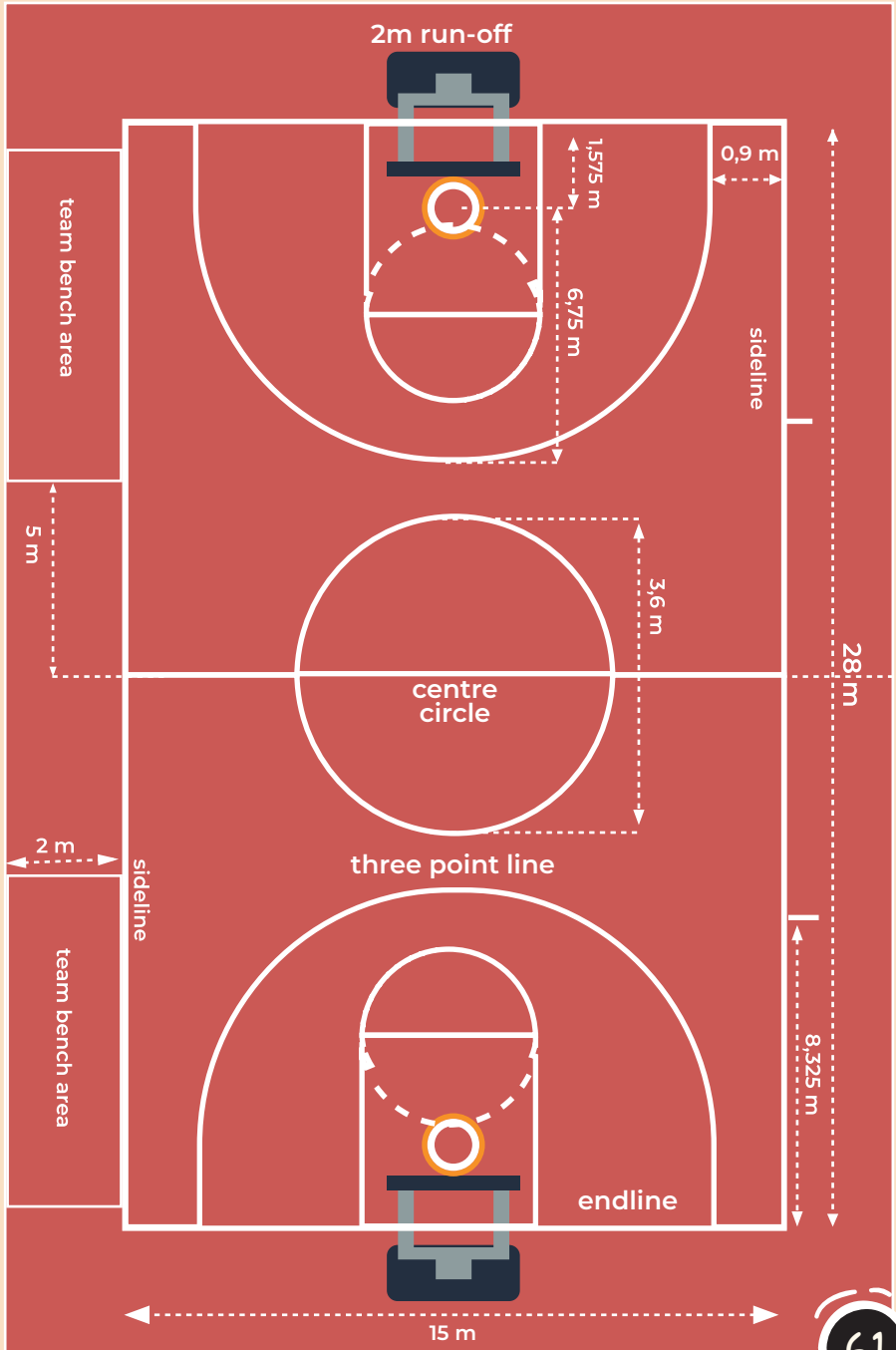
Papan dan Tinggi Ring Bola Basket



Papan dan Tinggi Ring Bola Basket



Lapangan Bola Basket



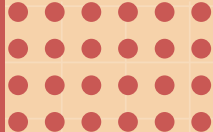
Cara Berpakaian Saat Bertanding



pemain
perempuan
hijab

pemain
laki-laki

pemain
perempuan

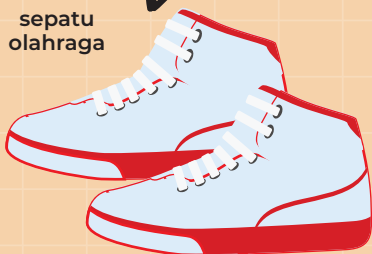


baju kaus dan
celana pendek



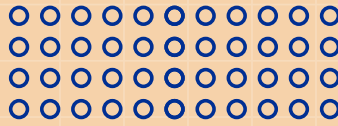
Pemain
laki-laki

sepatu
olahraga



kaus kaki





baju kaus dan celana pendek



headband



Pemain perempuan

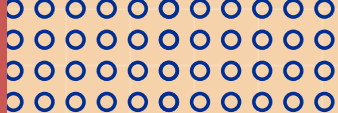


sepatu olahraga



kaus kaki





baju kaus dan celana pendek



baju manset dan hijab



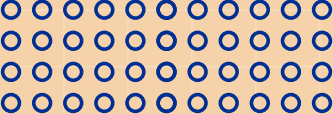
Pemain perempuan hijab

sepatu olahraga



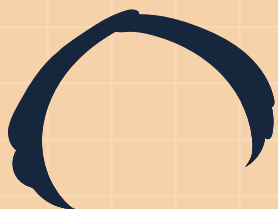
kaus kaki





Perlengkapan Aksesori Pemain Basket

headband



baju manset dan hijab



taping



kneepad



sleeve



Diperbolehkan menggunakan aksesori tambahan saat bermain, dan harus sama warnanya dengan aksesori lain. Jika hitam, maka harus hitam semua.


Seragam Anggota Tim

1 Menggunakan kaus berwarna dominan, bagian depan dan belakang sama dengan celana pendek. Jika baju seragam berlengan ketat harus berakhir di atas siku. Baju seragam lengan panjang ketat tidak diizinkan.


2 Semua pemain harus memasukkan kaus ke dalam celana bermainnya. 'All-in-one' diperbolehkan. Kaus yang digunakan untuk sebagai gaya, tidak boleh dipakai sebagai seragam atau bersama seragam.

3 Menggunakan celana pendek berwarna dominan di bagian depan dan belakang yang sama dengan kaus. Panjang celana pendek harus berakhir di atas lutut.

4 Kaus kaki dengan warna dominan yang sama untuk semua anggota tim. Kaus kaki harus terlihat. Sepatu kanan dan kiri harus sejenis dan sewarna.

<p>Perlengkapan pelindung bahu, lengan atas, paha atau kaki bagian bawah jika bahan telah dilapisi pengaman dengan baik.</p>		<p>Penutup lengan dan kaki berbahan ketat (<i>sleeve</i>).</p>
<p>Penutup kepala (<i>headgear</i>). Tidak boleh menutupi bagian wajah seluruhnya atau sebagian (mata, hidung, bibir dan lainnya) dan tidak membahayakan pemain yang menggunakannya dan/atau pemain-pemain lainnya. Penutup kepala tidak boleh terbuka atau menutupi sekitar bagian wajah dan/atau leher dan tidak boleh memiliki beberapa bagian yang melebihi permukaannya.</p>		
<p>Pengikat lutut jika ditutup sebagaimana mestinya.</p>	<p>Pelindung untuk hidung yang cedera, walaupun dari bahan keras.</p>	<p>Pelindung mulut transparan tak berwarna.</p>
<p>Kacamata, jika tidak membahayakan pemain lain.</p>	<p><i>Wristbands</i> dan <i>headbands</i> bahan kain lebarnya maksimal 10 cm.</p>	<p><i>Taping</i> untuk lengan, bahu, kaki, dll.</p>
<p>Pelindung pergelangan kaki. Semua pemain dalam suatu tim yang menggunakan penutup lengan dan kaki berbahan ketat, penutup kepala, gelang handuk dan ikat kepala dan <i>taping</i> semuanya harus memiliki warna solid yang sama.</p>		
<p>Untuk pemain yang menggunakan jilbab, warna jilbab dan baju dalam untuk menutup lengan harus sama warnanya dengan aksesoris lain.</p>		


Teknik Dasar Bola Basket




Tahukah kamu di permainan basket ada banyak sekali teknik dasar yang harus kita ketahui!




Ya. Benar sekali!



Mulai dari teknik *standing shoot*, *jump shoot*, *lay up shoot*, *dribble*, *passing*, *rebound*, *catching*, dan lainnya.



Wah, ada banyak sekali ya nama istilahnya. Aku hanya sering mendengar *dribble*.



Betul, ada banyak istilah dan teknik dasar yang harus kita ketahui dalam bermain basket. Nah, selanjutnya kita akan bahas satu per satu ya. Ayo, pelajari dan cari tahu di sini!

Teknik dasar menembak (*Shooting*)

Berbagai macam *shoot* dalam permainan bola basket:



Set/standing Shoot

Melakukan tembakan diam di tempat.

Pelatihan *set shoot* ini haruslah sempurna dengan detail yang harus sangat diperhatikan:

1

Posisi kedua kaki dibuka selebar bahu dengan satu kaki (biasanya sesuai dengan tangan kebiasaan) berada sedikit/setengah sepatu di depan agar diperoleh keseimbangan. Kedua kaki lurus menghadap ke ring.

2

Memegang bola dengan kuat menggunakan buku-buku jari (telapak tangan tidak menyentuh bola, sehingga ada lubang) dan bola berada di depan dada/sedikit sejajar leher.

3

Badan tegap ke arah ring. Fokus, pandangan ke arah *ring*. Satu hitungan melepas bola ke arah *ring* (*one count of release the ball*). Mengangkat bola ke atas kepala.



4

Snap, melakukan lecutan pada pergelangan tangan untuk melontarkan bola agar melambung ke arah ring.

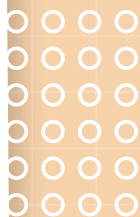
5

Gerakan bola berputar sedikit ke belakang dan arahnya membentuk parabola ke ring.

6

Follows through adalah gerakan akhiran (pemula sangat sering salah) dengan posisi tangan tetap di atas menunjuk ujung papan dan dijatuhkan setelah bola mengenai ring.

Menembak dengan cara *set shoot* ini biasanya dilakukan saat tembakan bebas (*free throw*) yang bernilai satu angka.



standing shoot,



Jump Shoot

Melakukan tembakan sambil melompat.

Diawali dengan posisi kaki dibuka selebar bahu, badan direndahkan untuk awalan melompat, bola diletakkan di depan, melompat secara cepat bersamaan dengan tolakan kaki, tangan mengangkat bola tinggi-tinggi agar sampai di puncak lompatan, lalu segera melakukan *shooting*. Jadi, benar-benar diperlukan kekuatan otot kaki dan tangan jika dilakukan dari jauh. Untuk pemain usia SMP harus melakukannya dengan sangat hati-hati. Sebaiknya, fokus dulu melakukan *standing shoot*, baru *jump shoot*. Fokus pada jatuhnya di titik yang sama dengan awal melompat. Melakukan dari jarak dekat terlebih dulu sangat disarankan agar pemain dapat melakukannya dengan benar. Gerakan menembak ini dapat dilakukan di dalam garis tiga angka (*medium shoot*) dan di luar tiga angka (*three point shoot*).



jump shoot





Lay Up Shoot

Melakukan tembakan sambil melayang.

Gerakan ini diawali dengan satu atau dua langkah terlebih dahulu, dilanjutkan menembak ke ring. Jika atlet mempunyai kebiasaan menggunakan kaki kanan, sebaiknya langkah pertama lebar dengan kaki kanan, diikuti langkah pendek untuk awalan melompat (*take off*) oleh kaki kiri dan badan sedikit rendah. Setelah itu, kaki kanan diayun kuat untuk loncatan ke arah ring. Begitu juga sebaliknya, jika mempunyai kebiasaan menggunakan kaki kiri, maka langkah pertama dilakukan dengan kaki kiri dan langkah kedua dilakukan dengan kaki kanan sebagai tumpuan *take off*.

Ada aturan baru tentang tembakan sambil melayang, yaitu tangkapan bola pertama di saat melayang (langkah nol) tidak dihitung. Pemain dapat melompat lagi dengan dua hitungan (seperti langkah *lay up*) sebelum *shooting* ke arah ring.



lay up shoot

Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribble*)

Dribble adalah teknik membawa bola dari satu tempat ke tempat lain dengan cara memantulkan bola ke lantai. Teknik ini penting dilakukan untuk membawa bola ke daerah lawan, melawati lawan, dan mengontrol permainan.



Dribbling kanan dan kiri

1

Mendribble bola dapat dilakukan dengan tangan kanan dan kiri, secara bergantian, maupun berpindah tangan. Kemampuan ini harus sangat dikuasai oleh setiap pemain karena hal itu adalah tuntutan dalam permainan bola basket. Banyak sekali pemain yang hanya menguasai satu kemampuan dan pelatihnya tidak memperhatikan itu. Dalam permainan sesungguhnya, pemain akan mengalami kesulitan jika penjaga berada di dekat tangannya.





Control Dribble

2

Dribble biasa digunakan saat penjaga berada di depan, sehingga diperlukan *control dribble* untuk melihat situasi lapangan (tidak menginginkan/memungkinkan permainan cepat) dan pada saat *dribble* ini *pendribble* dapat melakukan *passing* juga karena lebih mudah melihat teman. Posisi badan lebih tegak atau lebih tinggi karena dapat melihat teman untuk melakukan *passing*. Yang terpenting adalah meletakkan jatuhnya bola yang terlindungi oleh badan maupun tangan. Jauh dari jangkauan penjaga yang dekat.

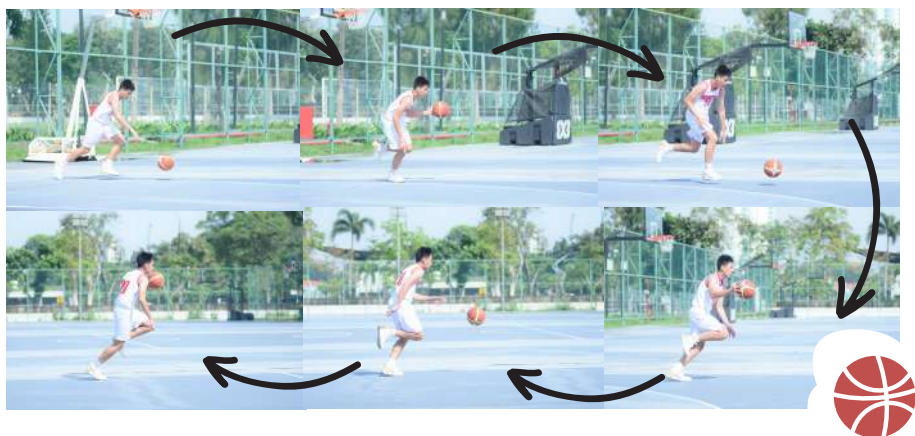




Speed Dribble

3

Dribble ini dilakukan untuk melewati penjagaan/bergerak ke depan dengan cepat. Posisi badan lebih condong ke depan dan jatuhnya bola agak jauh di depan untuk mendapatkan kecepatan berlari. Kemampuan ini harus dilatih dengan baik hingga pemain dapat melakukannya tanpa melihat bola. Dalam pertandingan sesungguhnya, pemain harus cepat melakukan operan/*passing* ke pemain lain di depan yang berdiri bebas dekat dengan daerah pertahanan lawan.



Teknik Dasar Mengoper (*Passing*)



Operan dada (*Chest Pass*)

Merupakan teknik operan yang harus pertama dikuasai oleh pemain. Karena permainan bola basket ala Indonesia harus cepat, yang menentukan kecepatan dalam permainan sesungguhnya bukan *dribble*, tetapi operan.

1

- a. Posisi badan tegap ke arah sasaran
- b. Bola dipegang keras dengan buku jari di depan ulu hati/sedikit di bawah dada.
- c. Diawali dengan melangkah ke depan sedikit, melempar bola dengan gerakan dari bawah ke atas dada, lalu dilontarkan ke sasaran (setinggi dada) dengan kuat (bergantung jarak tentunya).
- d. Bola bergerak lurus ke sasaran/target.
- e. Setelah melempar bola, tangan tetap lurus di depan dada dengan telapak tangan menghadap luar. Tangan turun setelah bola sampai tujuan.





Operan Bawah/Mantul (*Bounce Pass*)

2

Gerakan awalan sama dengan *chest pass*, arah sasarannya tetap dada, hanya saja gerakan bola diarahkan ke bawah $\frac{2}{3}$ dari jarak sasaran.



Operan Melewati Kepala (*Over Head Pass*)

3

- a. Diawali dengan badan tegap, lalu membawa bola ke atas kepala (bukan ke belakang kepala).
- b. Memegang bola dengan buku jari, melihat target setinggi dada.
- c. Kaki sedikit bergerak maju dan melontarkan bola ke depan ke arah sasaran dengan menjatuhkan tangan ke depan dada.
- d. Tangan tetap ditahan setinggi dada hingga bola sampai sasaran.
- e. Pertahankan keseimbangan badan untuk gerakan selanjutnya.



Teknik Operan *BaseBall* (*Base Ball Pass*)

4

Merupakan teknik operan yang dilakukan dengan satu tangan.

- a. Diawali dengan posisi menyamping karena bola berada di belakang/samping telinga, dipegang oleh satu tangan.
- b. Kaki yang sama dengan tangan yang melempar diletakkan di belakang.
- c. Tangan yang tidak memegang bola diangkat sebagai pengarah ke target.
- d. Sambil melangkah ke depan lakukan operan melambung ke arah sasaran yang memang biasanya jauh.
- e. Setelah melakukan operan, tangan ditahan setinggi bahu hingga bola sampai ke target.



Teknik Dasar Menangkap (Catching)



Tangkap dengan Dua Tangan

1

- a. Kedua tangan diluruskan ke arah bola.
- b. Begitu menyentuh bola, segera tangkap dan tarik bola ke arah dada.
- c. Posisi akhir bola dipegang oleh buku jari dengan kuat di depan dada dan kedua siku diangkat setinggi bahu untuk melindungi bola (*tuck position*).



Tangkap dengan Satu Tangan

2

Gerakan dengan menangkap dua tangan, hanya kali ini dengan satu tangan. Akhirnya sama dengan membawa bola ke dada, segera melemparkan jauh dari jangkauan penjaga.



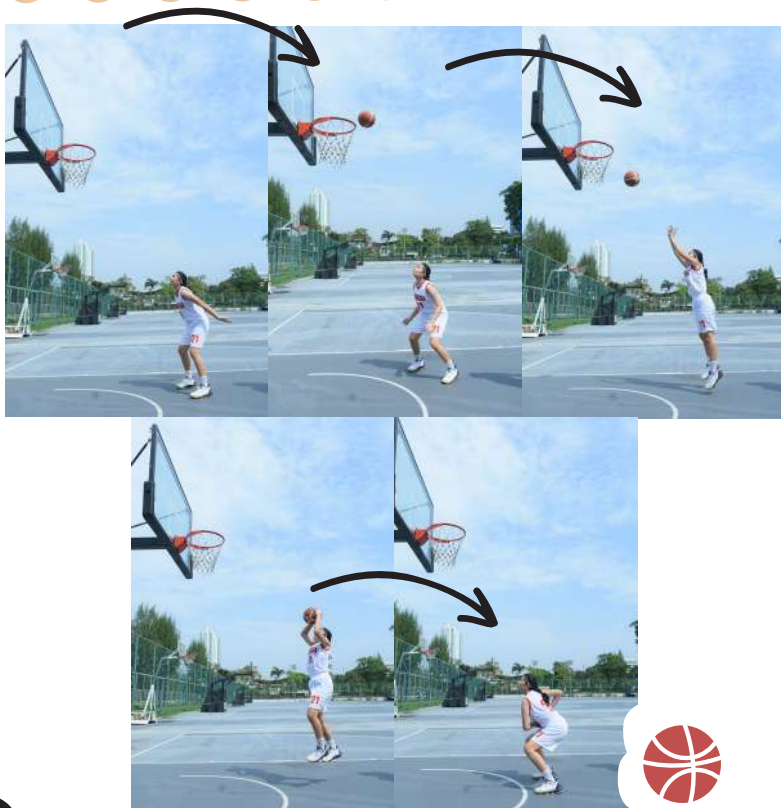
Bergerak dengan Satu Poros (Pivot)

Suatu usaha dalam mempertahankan/melindungi bola dengan membuat gerakan ke depan, ke belakang, berputar, dan lain sebagainya dengan bertumpu pada satu kaki (kaki poros/*pivot foot*). Hal ini harus sering dilakukan dan dilatih. Jika sistem pertahanan semakin rapat, mahir melakukan gerakan *pivot* menjadi sangat penting. Kesalahan yang sering dilakukan adalah bergerak dengan berporos pada kaki bergantian dan bukan kaki poros yang seharusnya. Pada gerakan yang tadinya hidup, lalu berhenti dengan satu kaki, kaki yang pertama jatuh itulah yang seharusnya menjadi kaki poros dan kaki kedua yang harus bergerak.



Merajah Bola (Rebound)

Suatu usaha dalam mempertahankan. Teknik yang digunakan untuk mendapatkan bola saat bola ditembakkan ke ring dan bolanya tidak masuk. Banyak pelatih melatih dengan keras anak didiknya karena menganggap teknik ini sangat penting dalam melihat keseriusan anak didiknya dalam bertahan dan mau mati-matian untuk mempertahankan daerahnya.





Rebound di daerah sendiri (*Defensive Rebound*), awal mula melakukan serangan. Melakukan usaha mendapatkan bola jika lawan melakukan *shooting* dan gagal.

a. Dalam melatih harus selalu diingat mencari orang yang mau dihalangi untuk penyerang melakukan *rebound*. Lakukan *box out*/ menutup jalur *rebound* lawan ke arah *ring* kita

b. Setelah mendapatkan orang dengan melakukan *box out*, selanjutnya segera mencari bola .



Melakukan rebound di daerah lawan (*Offensive Rebound*), adalah merajah bola di daerah lawan untuk mendapatkan 2 keuntungan.

a. Kesempatan kedua untuk memasukkan bola (*second change*)

b. Jika penjaga yang mendapatkan bola, kita segera menjaganya sehingga lawan tidak dapat melakukan *fastbreak* serangan kilat ke daerah kita yang diawali operan jauh ke daerah bertahan kita.

Penguasaan Bola (*Ball Handling*)

Merupakan teknik yang membuat nilai seorang pemain bola basket menjadi tinggi. Penguasaan bola oleh tangan kanan dan kirinya akan menghasilkan gerakan yang tidak akan mudah ditebak oleh lawan. Akan banyak gerakan *acrobat* yang dihasilkan yang memberi keuntungan untuk dirinya sendiri dan timnya.

Keutamaannya adalah penguasaan bola oleh kedua tangan, baik pada saat *dribble*, *passing*, dan melakukan usaha memasukkan bola dari dekat ring. Lawan akan sulit menghentikan pergerakannya sehingga teman yang berdiri kosong tiba-tiba mendapat bola dari operan yang tidak terduga. Penjaga akan bergerak ke arah berlawanan dengan gerakan penyerang yang *dribble* bola. Berlatih dengan satu bola adalah biasa, latihan akan dilanjutkan dengan dua bola dan gerakan semakin cepat.



Melindungi Bola (Tuck Position)

- Gerakan awalnya adalah membawa bola ke depan dada, lalu kedua siku diangkat setinggi bahu.
- Selanjutnya membawa bola menjauh dari lawan terdekat agar bola aman dari rebutan lawan.



Olahkaki (*Foot Work*)

Pada prinsipnya dapat dilakukan tanpa bola, maupun menggunakan bola bersamaan dengan latihan teknik dasar. Banyak pelatih mengatakan kakinya mati jika seorang atlet basket tidak mempunyai *footwork* yang baik. Oleh karena itu, sejak awal pemanasan, pelatih akan fokus melatih *footwork* yang dimulai dari gerakan pelan, kemudian menjadi semakin cepat dan variasi perubahan gerak semakin banyak. Latihan olahkaki ini dapat dikombinasikan dengan latihan mempergunakan bola, maupun media latihan lainnya seperti *lader drill/cone*. Bentuk latihan diawali dengan :

1

Berlari pelan berubah arah, semakin cepat dan perubahan gerak semakin bervariasi dengan perubahan gerak ke kanan/kiri/berputar/lompat dilanjutkan gerakan yang pasti ada di pertandingan sesungguhnya.

2

Bentuk latihan bergerak ke samping akan banyak diberikan jika inti latihan adalah bertahan. Bergerak ke samping mundur dengan gerakan *sliding slide*, kemudian tiba-tiba bergerak maju satu langkah, kembali bergerak *sliding slide* ke arah berlawanan akan semakin intens jika pelatih meneriakkan arah yang dituju.

3

Diawali gerakan lari biasa, lalu melakukan gerakan berputar 45–90 derajat/180–360 derajat akan semakin sering dilatih seiring dengan bertambahnya nilai fisik dan keseimbangan atlet.



Cross Step



Side Step



Taktik dan Strategi Bola Basket

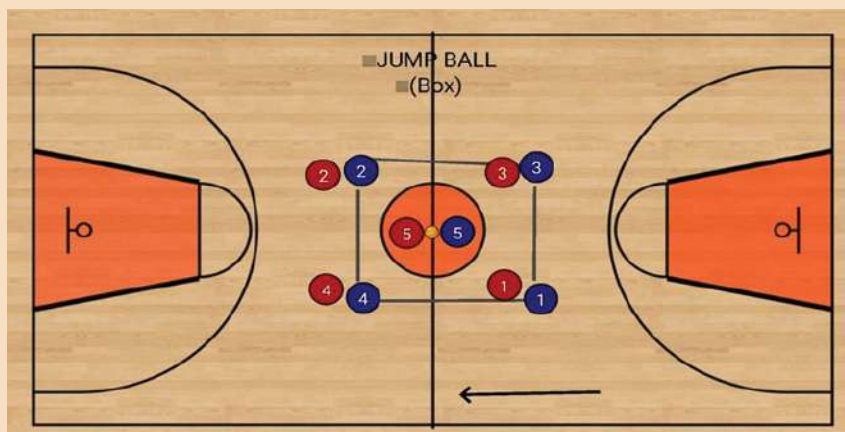


Jump Ball

Hal ini yang dilakukan pertama kali dalam permainan bola basket sebagai tanda permainan dimulai. Dilakukan di dalam lingkaran tengah dan bola dilempar ke atas oleh wasit (*refree*) di tengah-tengah kedua pemain, lalu kedua pemain tersebut berebut melakukan *tip ball* agar dapat melakukan penyerangan awal.

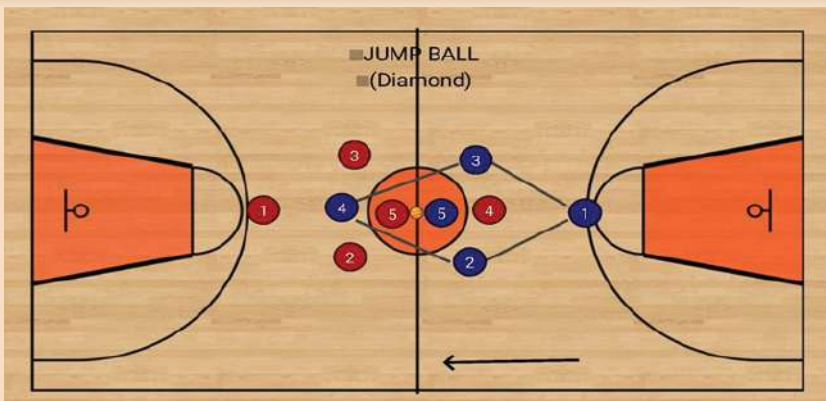
1

Membentuk formasi *box* (satu di tengah yang akan melakukan tip, dua di belakang, dan dua di depan). Formasi ini dipergunakan jika yang melakukan *jump ball* terlihat akan menang karena jauh lebih tinggi.



2

Jika yang melakukan *jump ball* terlihat kalah, maka kita dapat membentuk *diamond* dengan cara: satu pemain di tengah yang akan melakukan tip, satu di belakang, dua pemain di samping kiri kanan pemain yang akan melakukan tip (berada di daerah pertahanan dan satu orang di depan di daerah lawan). Dengan meletakkan empat orang di belakang, jelas kita membuat formasi untuk menguatkan daerah pertahanan.



Bertahan (Defense)

Banyak pelatih baik yang mempunyai prinsip menyerang dapat memenangkan pertandingan, tetapi mempunyai kemampuan bertahan mumpuni akan memenangkan kompetisi (*offense can win the game but defense can win the championship*). Oleh karena itu, pertama-tama kita akan membicarakan sistem bertahan.

Defense adalah sistem pertahanan dalam suatu permainan. Yang akan kita bahas adalah *Defense Man to Man*. *Defense Man to Man* adalah *defense* dengan cara menjaga satu per satu pemain lawan. Hal ini diamanatkan oleh FIBA bahwa di bawah 16 tahun kita harus mengajarkan sistem bertahan *man to man* terlebih dahulu karena:

1

Man to man mengajarkan prinsip tanggung jawab lebih besar karena setiap pemain harus bertahan dalam area satu lapangan penuh. Sedangkan pertahanan *zone* (area) hanya bertanggung jawab pada area yang menjadi tanggung jawabnya saja.

2

Mobilisasi energy maximum karena harus bergerak ke semua arah dari pergerakan pemain yang dijaganya.

Prinsip-prinsip dalam Penjagaan *Man To Man*:

Pembagian daerah dalam pertahanan:

Lapangan dibagi dua memanjang dari tengah ring yang satu ke tengah ring lainnya. Membagi lapangan kanan kiri (*weak side and strong side*), juga dibagi dua di tengah lapangan menjadi daerah bertahan (*back court*) dan daerah menyerang (*front court*).

- a. *Strong side/ball side* adalah daerah bola berada
- b. *Weak side/help side* adalah daerah tidak ada bola

Daerah *strong/ball side* adalah daerah penjagaan rapat sehingga yang memegang bola sulit melakukan *passing* dan yang tidak memegang bola sulit mendapatkan *passing* dari temannya yang memegang bola.

Daerah *weak side* adalah daerah tempat penjaga akan melonggarkan sistem pertahanannya dengan merapat ke tengah lapangan mendekati garis tengah lapangan. Tujuannya membantu teman yang bertahan di daerah *strong side* jika ada yang dapat dilewati penyerang atau segera melakukan *rebound* jika ada usaha *shooting* dari penyerang.



3

Deny (Menutup jalur *passing*) adalah usaha penjaga dalam menjaga penyerang yang tidak memegang bola dengan meletakkan tangannya di jalur *passing* penyerang yang memegang bola ke arah penyerang yang dijaganya.

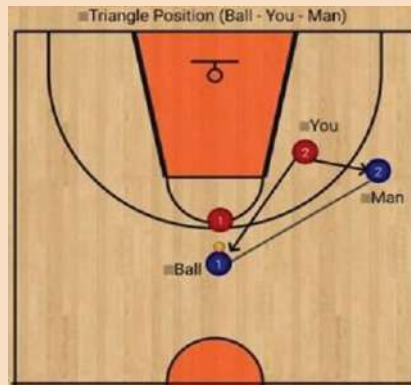


4

Triangle position (Ball-you-man)

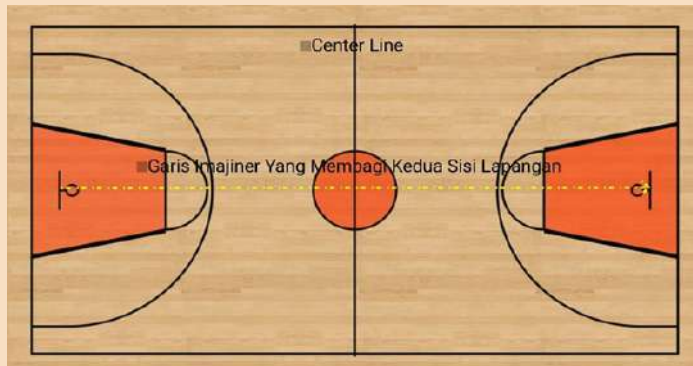
Adalah usaha penjaga dalam menjaga penyerang yang tidak memegang bola dengan membentuk segitiga antara orang yang dijaga dengan 70% perhatian dan 30% perhatian ke penyerang yang memegang bola.

Tujuannya adalah agar pemain siap membantu dan melakukan usaha memotong bola jika orang yang dijaga mendapat operan bola dari penyerang yang memegang bola.



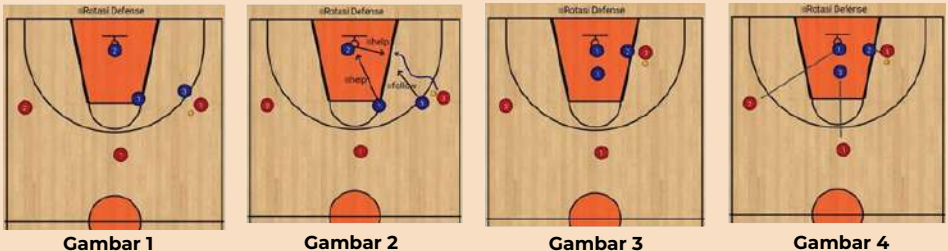
5

Center line (Garis imajiner dari satu ring ke ring yang lain)



6

Rotasi defense (Perputaran penjagaan)



Keterangan :

Gambar 1: Berawal dari posisi *weak side*.

Gambar 2: Saat pemain penyerang lawan (3 merah) mendribble bola menuju ke dalam ingin melakukan *finishing*. Pemain 2 biru yang berada di bawah *ring* (posisi *weak side*) keluar membantu untuk menghentikan pemain lawan (3 merah) yang masuk ke dalam. Pemain 1 turun membantu ke bawah *ring* menggantikan posisi pemain 2 biru. Pemain posisi 3 biru tetap mengikuti hingga pemain 2 biru menghentikan pemain lawan (3 merah).

Gambar 3: Posisi terakhir setelah pemain 2 biru menghentikan pemain lawan (3 merah).

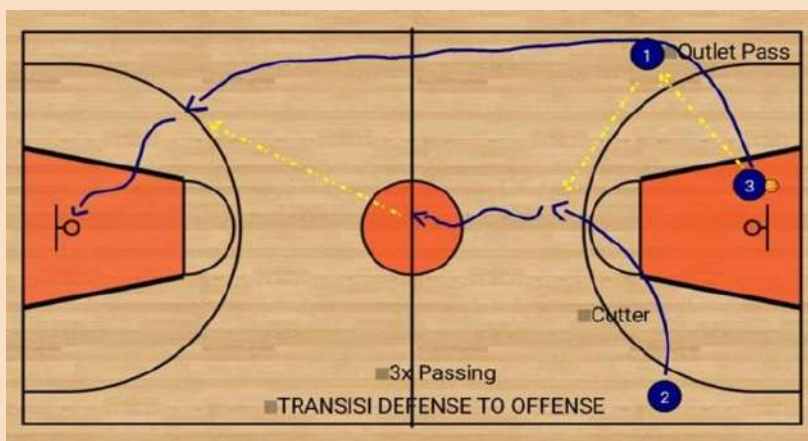
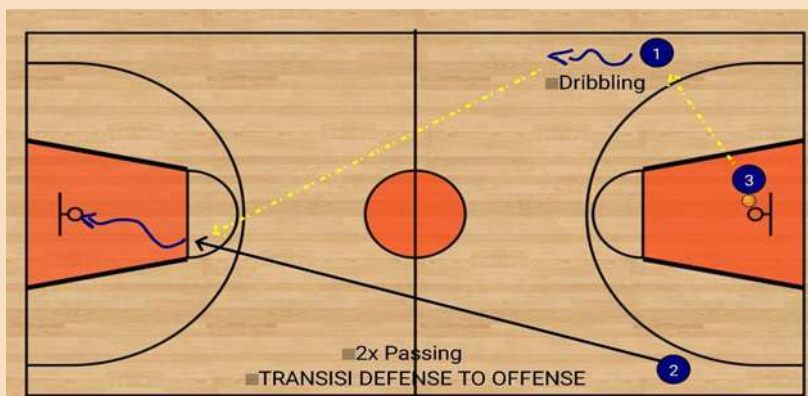
Gambar 4: Perputaran penjagaan lawan (*rotasi defense*).



Sistem membawa bola dari daerah bertahan ke daerah menyerang/*Transition Defense to Offense (T-D-O)*

Pergerakan dari bertahan ke menyerang. Biasanya pergerakan ini dilakukan saat lawan tidak dapat melakukan *point/miss point* dan pergerakan dilakukan dengan cepat.

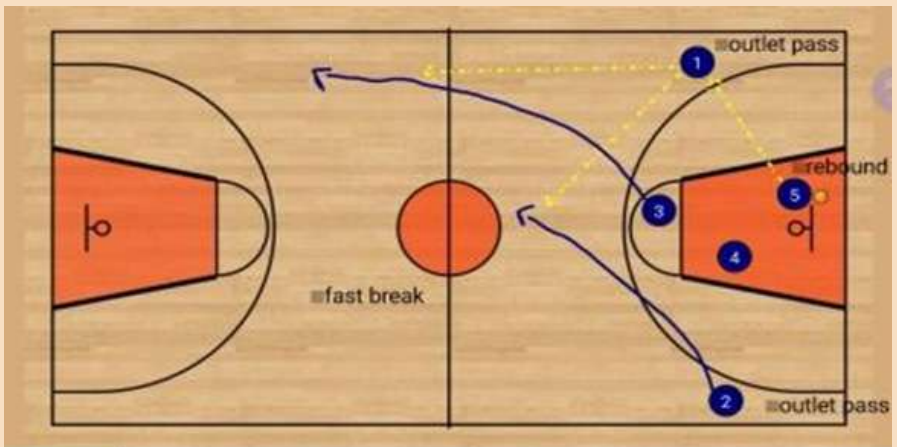
Rangkaian *T-D-O*: *Defense Rebound* ➡ *Outlet Pass/Dribble Go* ➡ *Cutter/Go To Forward* ➡ *Fast Break*.



Serangan kilat/*Fast Break*

1

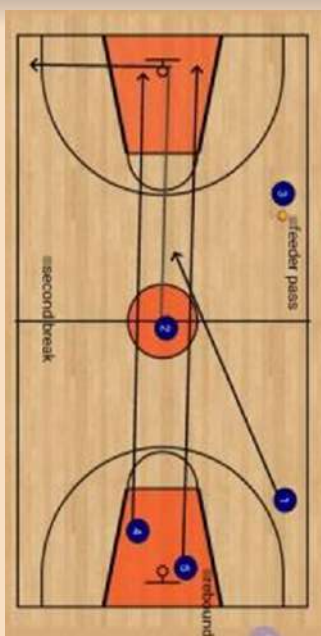
Merupakan suatu sistem serangan yang paling efektif dan harus dipahami oleh seluruh atlet bola basket Indonesia karena postur orang Indonesia tidak tinggi, tetapi harus mempunyai kecepatan. Sistem ini dibangun dengan kemampuan melakukan *rebound* kuat, lalu segera melakukan *passing* ke depan sejauh mungkin sehingga lawan belum kembali, tetapi kita sudah memasukkan bola.



Serangan saat lawan sudah bertahan dengan satu sampai dengan dua pemain/*Second Break*.

2

Serangan ini dibangun jika usaha *fastbreak* gagal karena lawan sudah kembali satu sampai dua pemain, maka serangan harus dibangun oleh dua sampai tiga pemain. Sistem serangan ini harus sangat sering dilatih karena pada pertandingan sesungguhnya kondisi seperti ini akan sangat sering terjadi. Di Indonesia hingga pemain senior pun masih banyak yang belum mahir dalam melakukan serangan pendek dan jarak dekat.





Sistem Penyerangan (*Offense*)

Sistem ini adalah sistem permainan khusus untuk melakukan penyerangan dengan tujuan memasukkan bola ke ring dengan cara memecahkan sistem pertahanan yang dilakukan oleh tim yang bertahan. Untuk kali ini, kita akan memecahkan sistem pertahanan *man to man*.

Adapun sistem yang biasa dipergunakan adalah:

Sistem Penyerangan Bebas (*Free style*)

1

Pada sistem penyerangan ini pemain bebas beradaptasi dengan sistem penjagaan. Pemain bergerak, tetapi tetap ada aturan yang sudah dilatih bersama. Seperti pemain tinggi beroperasi di dalam dekat ring dan pemain yang kurang tinggi beroperasi di luar. Pemain boleh bergerak dari daerah *weak side* ke daerah *strong side*, begitu juga sebaliknya. Biasanya pemain tersebar di kiri kanan dan atas dengan seimbang.

Dalam pengembangannya dapat dibagi-bagi dalam sistem penyerangan yang fokus untuk satu orang (*isolation*), untuk dua orang, tiga orang hingga empat orang yang melakukan *offense*, sedangkan yang lain hanya bertindak sebagai perajah bola (*rebounder*) atau pemain yang khusus fokus bertahan (*safety man*).

Sistem Penyerang yang Diatur/Set Play (*Pattern*)

2

Sistem ini adalah sistem penyerangan yang sudah diatur posisi dan pergerakan setiap atletnya. Sistem ini sebaiknya diminimalkan pelatihannya karena banyak pelatih yang menganggapnya dapat menghambat kebebasan atlet dalam berkreasi.

Atlet sepenuhnya diberi kebebasan karena ada tim yang berlatih bersama sejak kecil sehingga memasuki usia SMP ini pelatihnya tinggal menggabungkan beberapa unit penyerangan menjadi penyerangan yang utuh dilakukan kelima pemainnya (*team offense*). Pada sistem ini, pelatih diharapkan mampu mencontoh tim senior dan memilih yang cocok dengan komposisi pemainnya. Perlu digarisbawahi bahwa tidak semua *pattern* bagus di suatu tim, bagus juga untuk timnya.

Sistem Penyerangan (Pemainnya Selalu Bergerak Kelima/motion)

3

Sistem ini mengutamakan pergerakan dan operan/banyak *passing*. Dengan banyak pergerakan pemain yang berpindah tempat dan cepatnya operan, sistem pertahanan lawan akan goyah dan ada momen tepat untuk menembus sistem pertahanan sehingga penyerang bisa melakukan *finishing shooting/lay up* tanpa penjagaan yang berarti.



Merajah Bola Pada Saat Penyerangan (*Offensive rebound*)

Setiap melakukan *finishing/shooting/lay up* harus ada tiga pemain (bisa ditentukan karena tinggi badannya atau karena posisi terakhir sewaktu ada pemain yang melakukan *finishing*) yang bergerak mendekat ke ring (dua lainnya sedikit bergerak mundur untuk bertindak sebagai pemain yang fokus bertahan/*safety man*).

Akan ada 2 keuntungan yang didapat yaitu:

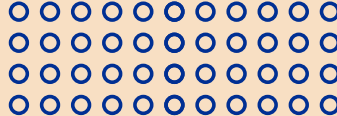
1

Mencari/melihat kesempatan memasukkan bola kedua (jika berhasil melakukan *offensive rebound*) atau *looking for second change*.

2

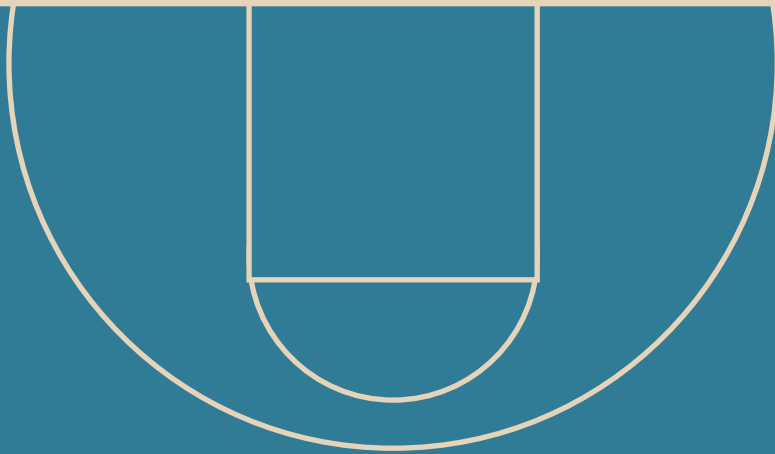
Jika pemain bertahan berhasil melakukan *defensive rebound*, maka pemain terdekat dengan pemain yang mendapat bola segera melakukan penjagaan sehingga lawan tidak bisa segera melakukan serangan balik.

Inilah yang seharusnya menjadi ciri bermain bola basket di Indonesia, yaitu penjagaan harus dimulai dari atas (*full court defense*).



Dengan demikian, para pelatih dan atlet sadar sejak awal, jika ingin bermain ditingkat atau level lebih tinggi harus mampu melakukan sistem pertahanan dari atas, sehingga diperlukan kemampuan fisik yang baik, mulai dari daya tahan, kekuatan, daya tahan kecepatan, *power*, kelincahan, fleksibilitas, kemampuan olahkaki, dan untuk penyerang harus memiliki kemampuan *dribble* dan kemampuan mengoper sebagai kunci utama suksesnya seorang pemain. Tidak lupa juga faktor mental (tenang dan kemampuan beradaptasi) yang akan didapat sejalan dengan jam terbang bertanding setiap pemain.

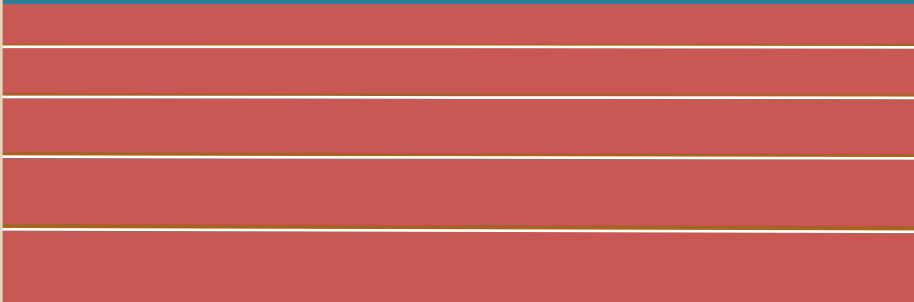




Catatan:

**BERTANDING ADALAH
LATIHAN YANG LEBIH
SERIUS. BERTANDING DAPAT
MENINGKATKAN LEVEL
BERMAIN HINGGA 23%,
SEDANGKAN BERLATIH
HANYA 9-11%.**

Jhon R Wooden, Bapak Bola Basket Dunia





Transisi dari Menyerang ke Bertahan (*Transition Offense to Defense*)

Sistem permainan yang fokus pada pergerakan dari menyerang ke bertahan. Ingatlah kembali materi *offensive rebound* diakhir materi *offense*. Pada usaha *offensive rebound* yang kedua, lawan mendapat bola dan tiga orang yang bertugas mendekati ring untuk melakukan *offensive rebound* segera melakukan penjagaan untuk yang mendapat bola dan orang/penyerang terdekat yang meminta bola. Ini yang disebut pergerakan *stop ball*.





Sistem Memasukkan Bola ke Dalam dari Bola *Out/In Bound Play*

Ada dua situasi yang perlu diperhatikan pada *in bound play*

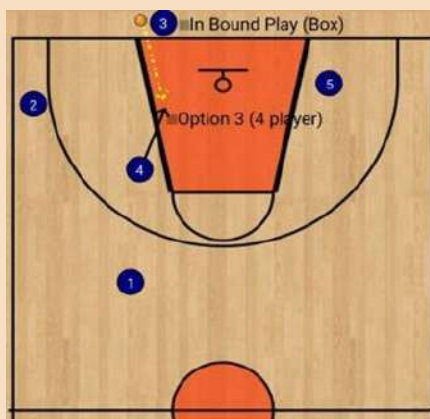
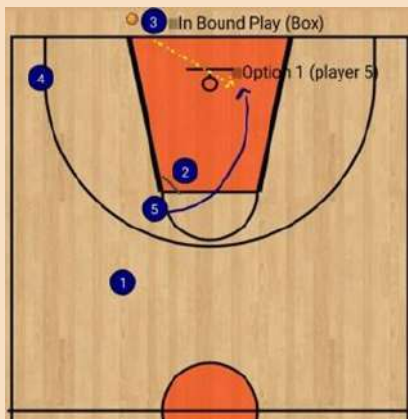
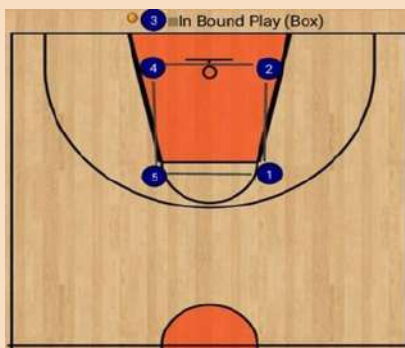


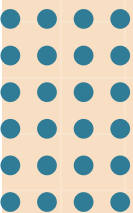
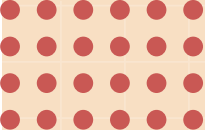
Pelatih harus mengajarkan hal ini dengan mengorbankan banyak waktu berlatihnya. Dimulai dengan penyerangan dari kedua arah tersebut. Biarkan mereka berkreasi sendiri. Pelatih hanya mengarahkan saja. Contoh aktivitas ini dapat dilihat pada materi khusus *in bound play*.



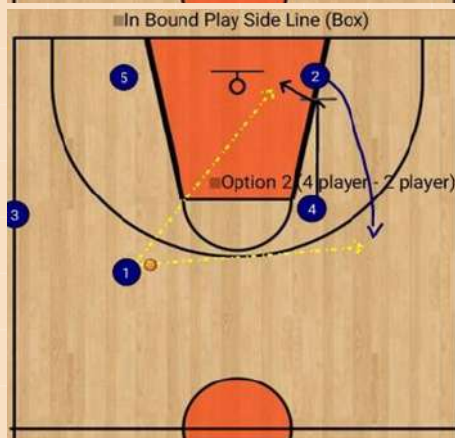
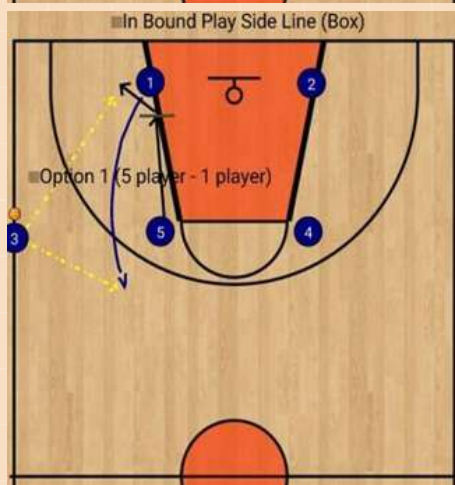
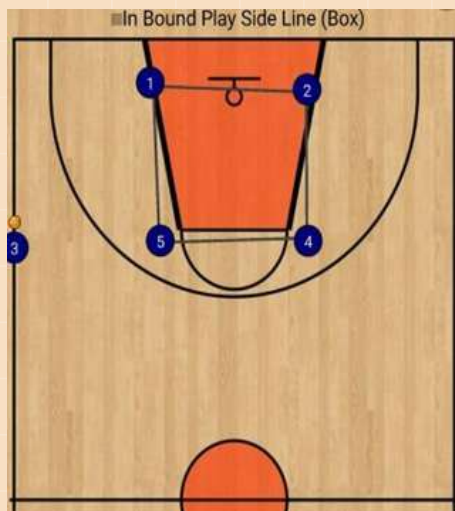
Memasukkan Bola dari Posisi Out/*In Bound Play*

Sistem penyerangan ini khusus membahas usaha memasukkan bola dari luar ke dalam, baik dari samping lapangan/*side line* maupun dari sisi garis di belakang ring/*base line*. Para pelatih dapat mengadopsi contoh-contoh di bawah ini.





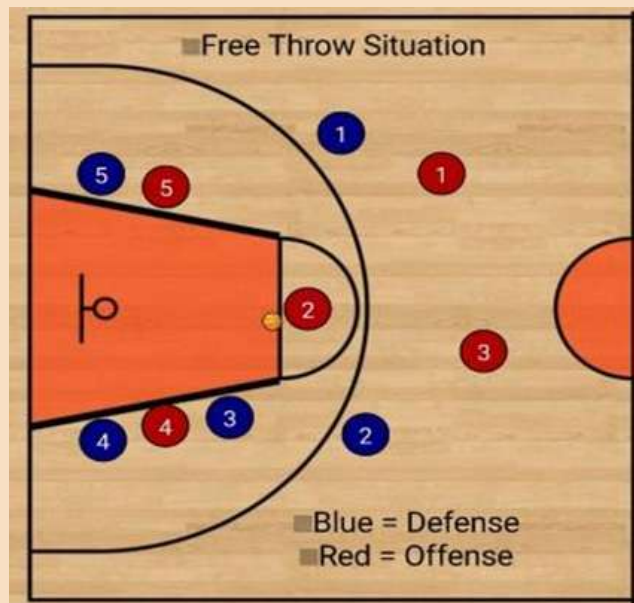
BASE LINE PLAY SIDE LINE PLAY





Sistem Permainan Pada Situasi Tembakan Bebas/*Free Throw Situation*

Dalam situasi *free throw* kita harus selalu ingat bahwa yang mencirikan permainan bola basket ala Indonesia harus terlihat, sehingga kita dapat meletakkan pemain pada posisi *rebound* (no. 4 dan no. 5) benar-benar pemain petarung yang siap melakukan *offensive rebound* dan dilanjutkan dengan penjagaan ketat kepada pemain bertahan yang memenangi *rebound*.





Sistem Bermain Pada Saat Waktu Hampir Habis (*Last Second Situation*)

Situasi dalam pertandingan sesungguhnya sangat sering menentukan menang kalahnya suatu tim. Melakukan *blunder*/kesalahan yang tidak seharusnya tentu akan sangat menyakitkan bagi tim yang kalah. Oleh karena itu, harus diberikan pelatihan dan pengertian sejak awal.

1

Posisi tim sedang memimpin dan waktu sudah mendekati akhir. Apa yang harus dilakukan?

2


Posisi tim kalah sedikit di akhir-akhir pertandingan, apa yang harus dilakukan?

3


Kapan mengambil pelanggaran yang disengaja (*sacrifice foul*)?

Semua ini harus benar-benar didiskusikan dengan pemain sampai mereka semua mengerti mengapa perlakuan tersebut dilakukan di saat akhir pertandingan.


Latihan Basket di Masa Pandemi



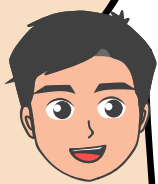
Pada saat pandemi seperti sekarang ini, apakah kita bisa berlatih basket?




Pertanyaan yang bagus!



Justru saat pandemi seperti ini, kita harus tetap menjaga imun tubuh dengan cara menjaga asupan makanan bergizi, istirahat cukup, jangan stres, dan tentunya harus tetap berolahraga. WHO pun menyarankan agar kita tetap berjemur dan berolahraga dengan tingkat kelelahan menengah.



Bagaimana bisa berlatih basket tanpa bersentuhan dengan orang lain, sedangkan bermain basket harus dilakukan dengan tim?



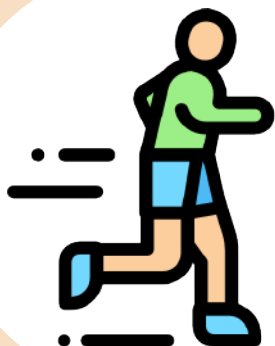
Permainan basket identik dengan bermain bersama-sama. Karena kita dalam masa pandemi seperti ini, jadi kita tetap bisa latihan basket sekaligus menjaga imun tubuh.

Berikut ini beberapa latihan basket atau olahraga yang tetap dapat dilakukan di masa pandemi:



Endurance

Bagaimana cara agar daya tahan tubuh tetap bagus ?



Jogging di sekitar rumah atau dengan *treatmill*.



Bersepeda, tetapi tetap menjaga jarak, ya.



Berenang, pastikan kolam rutin dibersihkan.



Strength

Ini juga yang dibutuhkan saat bermain basket karena basket memerlukan *body contact*. Cara latihan *strength* di rumah. *Upper body* (bagian tubuh atas) dari pinggang sampai kepala.



Push Up: Untuk bagian tangan (*biceps*), jika dengan berat tubuh sendiri. Lebar posisi tangan sebagian dada.



Dipping: Untuk bagian tangan belakang (*triceps*), sangat penting bagi kekuatan *shooting*.



Plank: Untuk bagian core (perut).



Back Up: Untuk bagian punggung.

Lower body (bagian tubuh bawah).

Squat: Untuk kekuatan otot paha depan.



Calf Raises: Untuk otot betis dan mobilisasi *ankle*.

Wall Sit: Latihan ini menjadi favorit para pelatih untuk melatih otot tungkai (kaki).



Lunges: Untuk kekuatan otot paha.





Speed (Kecepatan)

Latihan ini sangat penting dalam olahraga basket karena membutuhkan kecepatan dan mengubah arah dengan cepat. Beberapa gerakan latihannya adalah berikut.

Speed Run: Lari cepat dalam beberapa meter, bisa 10 meter ataupun 20 meter. Jika halaman rumah terbatas, bisa lima meter bolak-balik.

Slide Speed: Anak basket pasti tahu tentang *slide*. *Slide* bisa dilakukan dengan cara ke samping beberapa meter atau *slide* mundur kanan dua kali, kiri dua kali.



Power (Daya Ledak Otot)

Nah, ini paling penting karena *rebound*, *speed dribble*, *jump shoot* membutuhkan *power*. Cara latihannya seperti ini:



Jumping jack (ini salah satu latihan paling mudah) atau jika punya *skipping* bisa digunakan.

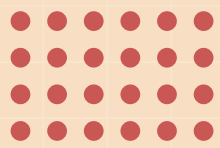


Jumping depan belakang atau *jumping* kanan kiri tanpa henti beberapa detik.



Tuck jump ini agak sulit (*advance*).





Latihan *Dribble*

Lower Dribble

Dribble di tempat, bola setinggi lutut dengan posisi badan *stay low* atau *slide*.



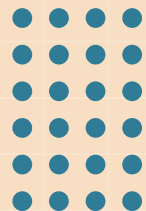
High Dribble

Dribble di tempat, bola setinggi bahu dan posisi badan tetap rendah.



Cross Over Dribble

Dribble di tempat dan bisa divariasikan dengan gerakan lain.





Latihan *Passing*

Chest pass. Dapat dilakukan *passing* ke tembok rumah. Jika sudah mahir bisa divariasikan dengan *dribble* dahulu lalu *passing*.

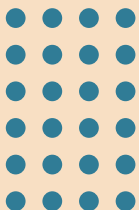


Latihan *Shooting*

Latihan *Shooting*:

Bisa dilakukan dengan *shoot* ke tembok rumah jika tidak mempunyai ring basket .

Silakan mencoba sendiri di rumah selama masa pandemi seperti ini agar imun tetap terjaga dan teknikmu bermain basket tetap terlatih. Jika pandemi sudah berakhir, kamu menjadi semakin mahir bermain basket karena tetap berlatih di rumah selama masa pandemi.





LAMPIRAN

1. *Training Unit/Program* latihan yang dapat dilakukan di rumah secara mandiri
2. Jenis-Jenis Tes Komponen Fisik
3. Formulir Tes Teknik *Shooting*
4. Formulir Tes Teknik *Lay Up Shoot*

*Practice Plan
During Pandemi Program*

Sesi 3

No.	MENU	REPS. / SET	WAKTU
	<i>Pre Practice :</i>		
1.	<i>Introduction</i>		2 Menit
2.	<i>Warm Up :</i>		
	- <i>Dynamic Stretching</i>		5 Menit
	- <i>Running ABC</i>	2 Set	10 Menit
3.	<i>Strength / Injury Preventive :</i>		
	- <i>Upper Body :</i>		
	a. <i>Push Up Diamond Hand</i>	12x / 2 Set	5 Menit
	b. <i>Diping</i>	12x / 2 Set	5 Menit
	c. <i>Sit Up</i>	12x / 2 Set	5 Menit
	d. <i>Back Up</i>	12x / 2 Set	5 Menit
	- <i>Lower Body</i>		
	a. <i>Jumping Jack</i>	30 Secs. / 2 Set	5 Menit
	b. <i>Jump Front And Back</i>	30 Secs. / 2 Set	5 Menit
	c. <i>Jump Side To Side R-L</i>	30 Secs. / 2 Set	5 Menit
4.	<i>Actual Practice :</i>		
	- <i>Combinasi Low And High Dribble</i>	30 Secs. / 3 Set	10 Menit
	- <i>Speed Dribble 5-10 Meter</i>		
	<i>Right Hand</i>	3 Back To Back / 3 Set	10 Menit
	<i>Left Hand</i>	3 Back To Back / 3 Set	10 Menit
	- <i>Chest Pass One Hand with the Wall</i>		
	<i>Right Hand</i>	30x / 3 Set	5 Menit
	<i>Left Hand</i>	30x / 3 Set	5 Menit
	- <i>Bounce Pass One Hand With The Wall</i>	20x / 3 Set	
	<i>Right Hand</i>	30x / 3 Set	5 Menit
	<i>Left Hand</i>	30x / 3 Set	5 Menit
5.	<i>Post Practice :</i>		
	- <i>Wall Sit</i>	1 Menit / 3 Set	10 Menit
	- <i>Colling Down</i>		5 Menit
	- <i>Evaluation</i>		3 Menit
Total Times			120 Menit

TES KOMPONEN FISIK

Nama :

Umur :

Gender :

L

P

No.	Komponen		Item Test	Hasil	
1.	Antropometri		Tinggi Badan		cm
			Berat Badan		kg
2.	Speed		Sprint 20 Meter	1	sec.
				2	sec.
3.	Agility		T. Test	1	sec.
				2	sec.
4.	Strength		Sit Up 1 Menit		kali
			Push Up 1 Menit		kali
			Pull Up 1 Menit		kali
5.	Power		Vertical Jump	1	cm
				2	cm
6.	Flexibility		Sit And Reach		cm
7.	Balance		Berdiri 1 Kaki		sec.
8.	Endurance	Aerobic	Bleep Test		
			Balke		m
		An Aerobic	300 m Sprint		sec.

FORMULIR PENILAIAN *SHOOTING*

No.	INDIKATOR	SUB INDIKATOR	PENILAIAN	
			BENAR	SALAH
1.		SIKAP AWAL <ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi Kaki Lurus Menghadap Ring 2. Posisi Lutut Ditekuk Menghadap Ring 3. Posisi Punggung Tegak/Lurus 4. Siku Menekuk dan Tidak Keluar/Melebar 5. Pandangan Mata Melihat Ring 		
2.		SIKAP MENEMBAK/INTI <ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi Kaki Lurus Menghadap Ring 2. Posisi Lutut Lurus Menghadap Ring 3. Posisi Punggung Tegak/Lurus 4. Siku Menekuk dan Tidak Keluar/Melebar 5. Pandangan Mata Melihat Ring 		
3.		SIKAP MENEMBAK/INTI <ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi Kaki Lurus Menghadap Ring 2. Posisi Lutut Lurus Menghadap Ring 3. Posisi Punggung Tegak/Lurus 4. Siku Lurus dan Jari Mengarah ke Ring 5. Pandangan Mata Melihat Ring 		
4.		SIKAP AKHIR <ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi Kaki Lurus Menghadap Ring 2. Posisi Lutut Lurus Menghadap Ring 3. Posisi Punggung Tegak/Lurus 4. Siku Lurus dan Jari Mengarah ke Ring 5. Pandangan Mata Melihat Ring 		
JUMLAH				

FORMULIR PENILAIAN LAY UP SHOOT

No.	INDIKATOR	SUB INDIKATOR	PENILAIAN	
			BENAR	SALAH
1.		STEP AWAL 1. Step Pertama Kaki Kanan 2. Langkah Panjang 3. Pandangan ke Depan 4. Punggung Tegak 5. Tangan Berada di Depan		
2.		STEP KEDUA (LANJUTAN) 1. Step Kedua Kaki Kiri 2. Langkah Pendek 3. Pandangan ke Ring 4. Punggung Tegak 5. Tangan Ditekuk		
3.		SIKAP TOLAKAN 1. Kaki Jinjit Untuk Menolak 2. Lutut Ditekuk 3. Pandangan ke Ring 4. Punggung Tegak 5. Bola Berada di Atas		
4.		SIKAP AKHIR 1. Posisi Kaki Lurus 2. Lutut Sedikit Ditekuk 3. Pandangan ke Ring 4. Punggung Tegak 5. Tangan Lurus Menuju Ring		
JUMLAH				



Ekstrakurikuler Basket Jenjang SMP



Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Direktorat Sekolah Menengah Pertama

Jalan Jenderal Sudirman, Senayan
Jakarta, 10270
Telp : 021 - 57900089, Fax: (021) 572 5649
Laman : www.kemdikbud.go.id



SMP BERMUTU
Prestasi Hebat,
Karakter Kuat



pesdik
generasi hebat
berkarakter

ISBN: 978-623-95913-7-3



@pesertadidik.dit.smp



Peserta Didik Direktorat SMP



Pesertadidikditsmp@gmail.com