

Penulis:

Dr. Saichudin, M.Kes

Sayyid Agil Rifqi Munawar, S.Or

BUKU AJAR

BOLABASKET



Wineka Media

BUKU AJAR BOLABASKET

BUKU AJAR BOLABASKET

PENULIS:

**Dr. Saichudin, M.Kes
Sayyid Agil Rifqi Munawar, S.Or**



BUKU AJAR BOLABASKET

Dr. Saichudin, M.Kes

Sayyid Agil Rifqi Munawar, S.Or

ISBN: 978-623-7607-10-6

Copyright © 2019

Penerbit Wineka Media



Anggota IKAPI No.115/JTI/09

Jl. Palmerah XIII N29B, Vila Gunung Buring Malang 65138

Telp./Faks : 0341-711221

Website: <http://www.winekamedia.com>

E-mail: winekamedia@gmail.com

Hak cipta dilindungi Undang-Undang. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apapun, termasuk dengan cara penggunaan mesin fotokopi, tanpa izin sah dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT. Berkat rahmat dan karunia-Nya akhirnya buku Permainan Bolabasket ini telah selesai disusun. Buku ini disusun sebagai salah satu bahan bacaan bagi mahasiswa. Harapan besar dari terbitnya buku ini adalah dapat menambah kepustakaan buku bagi mahasiswa FIK UM. Karena dari hasil observasi, memang buku rujukan/bahan ajar bolabasket ini sangat sedikit yang ada Perpustakaan FIK. Selain itu buku ini diharapkan juga dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa Ilmu Keolahragaan atau Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sebagai bahan bacaan guna menambah wawasan tentang permainan bolabasket. Ucapan terimakasih kepada Bapak Dekan Fakultas Ilmu Keoaragaan yang telah banyak membantu penulis dalam mengembangkan buku permainan bolabasket, Serta segenap pihak yang turut andil dalam terciptanya buku ajar ini.

Penulis juga menyadari sepenuhnya bahwa di dalam buku ini terdapat kekurangan-kekurangan dan jauh dari apa yang di harapkan. Untuk itu, penulis berharap adanya kritik, saran dan usulan demi perbaikan untuk buku ini kedepannya.

Malang, Agustus 2019

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DESKRIPSI MATAKULIAH	iv

BAB I SEJARAH BOLABASKET

A. Tujuan Pembelajaran	1
B. Kegiatan Belajar 1.1	1
1. Sejarah Perkembangan Bolabasket Dunia	1
2. Sejarah Perkembangan Bolabasket di Indonesia .	5
3. Induk Organisasi Bolabasket Indonesia (PERBASI)	7

BAB II SARANA DAN PRASARANA PERMAINAN BOLABASKET

A. Tujuan Pembelajaran	11
B. Kegiatan Belajar 2.1	11
1. Lapangan Bolabasket	11
2. Bola basket.....	13
3. Perlengkapan Teknik	14
4. Score table	14

BAB III TEKNIK DASAR BOLABASKET

A. Tujuan Pembelajaran	16
B. Kegiatan Belajar 3.1	16
1. <i>Dribbling</i>	16
2. <i>Passing</i>	20
3. <i>Shooting</i>	25
4. <i>Pivot</i>	35
5. <i>Rebound</i>	37

BAB IV POSISI PEMAIN BOLABASKET

A. Tujuan Pembelajaran.....	39
B. Kegiatan Belajar 4.1	39

1. Posisi Pemain Bolabasket.....	39
BAB V STRATEGI PERMAINAN BOLABASKET	
A. Tujuan Pembelajaran.....	42
B. Kegiatan Belajar 5.1	42
1. <i>Defense</i>	42
2. <i>Offense</i>	48
BAB VI PERATURAN PERMAINAN BOLABASKET	
A. Tujuan Pembelajaran.....	53
B. Kegiatan Belajar 6.1	53
1. Peraturan Dasar Bolabasket	53
2. <i>Violation</i>	55
3. <i>Foul</i>	57
BAB VII PERWASITAN	
A. Tujuan Pembelajaran.....	60
B. Kegiatan Belajar 7.1	60
1. Perwasitan dalam Bolabasket.....	60
2. Kode Sinyal Wasit.....	61
BAB VIII PENYELENGGARAAN PERTANDINGAN	
A. Tujuan Pembelajaran.....	71
B. Kegiatan Belajar 8.1	71
1. Penyelenggaraan Pertandingan.....	71
2. Langkah Persiapan	71
3. Menjelang Pertandingan	73
4. Saat Pertandingan	74
5. Sesudah Pertandingan.....	74
DAFTAR PUSTAKA.....	75

BAB | SEJARAH

1 | BOLABASKET

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

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari BAB I, mahasiswa diharapkan dapat:

1. Menjelaskan sejarah perkembangan permainan bolabasket di dunia.
2. Menjelaskan sejarah perkembangan permainan bolabasket di Indonesia.

B. Kegiatan Belajar 1.1

1. Sejarah Perkembangan Bolabasket Dunia.

Permainan bolabasket diciptakan oleh Dr. James A. Naismith salah seorang guru pendidikan jasmani Young Mens Christian Association (YMCA) Springfield, Massachusetts (sekarang dikenal Springfield Collage), Amerika Serikat Pada tahun 1891 (Oliver, 2004:2). Naismith menciptakan permainan yang mengkombinasikan sepakbola dan rugby sampai menjadi permainan yang baru(Cooper dan Siedentop, 1975: 5).

Muncul gagasan menciptakan permainan menggunakan bola sepak dan keranjang buah persik yang digantungkan setinggi 3,05 m dan membaginya menjadi dua tim yang bertujuan untuk mencetak skor atau memasukkan bola lebih banyak dari pada lawan (Oliver, 2004). Gagasan lain 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. Permainan bolabasket mulai menyebar begitu pesat hingga pada tahun 1920 basketbal menjadi olahraga nasional di Amerika (Cooper dan Siedentop, 1975: 5). Setelah mengalami perkembangan dan sosialisasi yang baik, olahraga bolabasket menyebar ke luar negara asalnya. Hal tersebut dikarenakan bola basket dapat dimainkan berbagai kalangan umur ataupun tidak memandang segi baik pria maupun wanita, hingga anak-anak ataupun orang dewasa (Wissel, 2000:1).

Beberapa catatan penting dalam perkembangan bola basket.

1. Tahun 1891 : Prof. Dr. James A. Naismith menemukan permainan Bolabasket
2. Tahun 1892 : Untuk pertama kali Naismith memperkenalkan permainan Bolabasket 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 ke dalam perbendaharaan bahasa Inggris.
5. Tahun 1913 : Untuk pertama kali diadakan Kejuaraan Bolabasket Far Eastern. Pada kesempatan tersebut regu Phillipina mengalahkan Cina.
6. Tahun 1918 : Tentara pendudukan Amerika dan anggota YMCA memperkenalkan permainan Bolabasket di banyak negara Eropa.
7. Tahun 1919 : Dalam Olympiade Militer di Joinville, permainan Bolabasket termasuk salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan.
8. Tahun 1932 : Untuk pertama kali diadakan Kongres Bolabasket bertempat di Jenewa Swiss. Para peserta yang hadir adalah : Argentina, Cekoslowakia, Yunani, Italia, Portugal, Rumania dan Swiss. Keputusan penting yang dihasilkan adalah terbentuknya Federasi Bolabasket Internasional – Federation International de

Basketball (FIBA) 9. Tahun 1933 : Untuk pertama kali diselenggarakan kejuaraan Dunia Bolabasket Mahasiswa di kota Turin – Italia. 10. Tahun 1935 : Dalam Kongres Komite Olympiade Internasional, Bolabasket diterima sebagai salah satu nomor pertandingan Olympiade. 11. Tahun 1936 : Untuk pertama kali Bolabasket dipertandingkan dalam Olympiade Berlin. Dua puluh dua negara ikut serta. Juaranya adalah USA, Kanada dan Meksiko. 12. Tahun 1939 : Prof. Dr. James A. Naismith meninggal dunia.

Gagasan yang dibuat olehnya adalah sebagai berikut:

- a. Bola dapat dilemparkan ke segala arah dengan menggunakan salah satu atau kedua tangan.
- b. Bola dapat dipukul ke segala arah dengan menggunakan salah satu atau kedua tangan, tetapi tidak boleh dipukul menggunakan kepalan tangan (meninju).
- c. 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.
- d. Bola harus dipegang di dalam atau di antara telapak tangan. Lengan atau anggota tubuh lainnya tidak diperbolehkan memegang bola.
- e. 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 sangsi berupa diskualifikasi pemain pelanggar hingga keranjang tim nya 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.

- f. 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.
- g. 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).
- h. 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.
- i. 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.
- j. 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 5.
- k. 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.

- I. Waktu pertandingan adalah 4 babak masing-masing 10 menit.
- m. Pihak yang berhasil memasukkan gol terbanyak akan dinyatakan sebagai pemenang.

2. Sejarah Perkembangan Bola 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.

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 disetiap 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” di bentuk 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 penyelenggaran 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 ditiap-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.

3. Organisasi Induk Bola Basket Indonesia (PERBASI)

Organisasi Induk Bola Basket Indonesia- Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia disingkat (PERBASI) merupakan organisasi yang menaungi olahraga bola basket Indonesia. PERBASI menganut sistem vertikal berjenjang yang berarti dimulai dari tingkat bawah Perkumpulan, Pengurus Cabang (PENG CAB), Pengurus Daerah (PENG DA), dan pada tingkat atas adalah Pengurus Besar (PB) PERBASI. Dalam perjalannya pengurus Besar PERBASI mengalami beberapa kali kepengurusan ganti. Pengusaha muda, Noviantika Nasution saat ini menjabat sebagai Ketua PB PERBASI setelah sebelumnya jabatan ketua dipegang

oleh Gubernur DKI, Sutiyoso dan juga Setia Dharma Madjid menjabat sebagai Sekjen.

Pada tahun 1951, Tony Wen dan Wim Latumenten diminta oleh Maladi dalam yang menjabat Sekretaris Komite Olympiade Indonesia (KOI) untuk menyusun organisasi olahraga Bola Basket Indonesia. Karena pada tahun ini juga di Jakarta akan diadakan PON ke-II, maka kepada kedua tokoh tadi, Maladi meminta pula untuk menjadi penyelenggara pertandingan Bola Basket. Atas pemikiran kedua tokoh itu, pada 23 Oktober 1951 dibentuk organisasi Bola Basket Indonesia dengan nama Persatuan Basketball Seluruh Indonesia disingkat PERBASI. Tahun 1955 nama PERBASI mengalami perubahan dengan mengikuti perbendaharaan bahasa Indonesia, yaitu menjadi Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia yang singkatannya tetap sama yaitu PERBASI.

Dalam susunan Pengurus PERBASI yang pertama, Tony Wen menjababta sebagai Ketua serta Wim Latumeten, Sekretaris. Segera setelah PERBASI dibentuk, organisasi ini memutuskan untuk bergabung sebagai anggota KOI serta FIBA. Namun demikian, dengan sudah terbentuknya PERBASI, menyatakan bahwa perjuangan bangsa Indonesia untuk membina dan mengembangkan permainan Bola Basket di tanah air menjadi gampang. Tantangan yang harus difikirkan datang dari masyarakat Cina di Indonesia yang mendirikan Bon Bola Basket sendiri, atau sudi untuk bergabung dengan PERBASI.Untuk menjawab berbagi tantangan itu pada tahun 1955, PERBASI mengadakan Konferensi Bola Basket di Bandung yang peseertanya adalah utusan dari kota kota besar diantaranya Yogyakarta, Semarang, Jakarta dan Bandung. Keputusan yang paling terpenting dalam Konferensi tersebut ialah PERBASI merupakan organisasi induk olahraga Bola Basket di Indonesia satu satunya, sehingga tidak ada lagi sebutan Bon Bola Basket

Cina dan lain sebagainya. Pada kesempatan itu pula akan dibicarakan persiapan menghadapi penyelenggaraan kongres PERBASI yang pertama.

Adapun kongres PERBASI yang pernah diselenggarakan sejak berdirinya tahun 1951 sampai akhir tahun 1983 diantaranya:

- Kongres Pertama : Tahun 1957 di Semarang
- Kongres Kedua : Tahun 1959 di Malang
- Kongres Ketiga : Yang sedianya akan dilangsungkan tahun 1961 di Manado, dibatalkan.
- Kongres Keempat : Tahun 1967 di Jakarta
- Kongres Kelima : Tahun 1969 di Surabaya
- Kongres Keenam : Tahun 1974 di Surabaya
- Kongres Ketujuh : Tahun 1977 di Jakarta (bersamaan dengan PON IX).
- Kongres Kedelapan : Tahun 1981 di Jakarta (bersamaan dengan PON X).

Sejak didirikan tahun 1951, PERBASI telah banyak melakukan kegiatan yang sifatnya nasional, regional dan bahkan internasional. Dalam melaksanakan pembinaan organisasinya, PERBASI telah menganut sistem vertikal berjenjang, yang dimulai dari tingkat bawah yaitu perkumpulan, Cabang, Pengurus Daerah, sampai kepada Pengurus Besar PERBASI.

Di bidang pembinaan, PERBASI mengenal berbagai macam cara. Selain pertandingan-pertandingan dilakukan dengan melalui jenjang organisasi secara vertikal, juga dikenal adanya Kejuaraan Nasional Bola Basket Antar Perkumpulan. Disamping itu, sebagai perwujudan daripada keputusan Kongres PERBASI ke 8 pada tahun 1981, maka dimulai tahun 1982 dilaksanakan Kompetisi Bola Basket Utama dimana diikuti perkumpulan terkemuka di kawasan Jawa. Berbeda dengan kegiatan-kegiatan lain, Kompetisi ini merupakan sebagai awal pembaharuan dalam pembinaan Bola Basket di Indonesia, karena dalam

pelaksanaannya dilapangan mengambil jalan pintas, menesampingkan jalur vertikal. Hal ini dilakukan untuk peningkatan prestasi melalui cara yang dianggap paling cepat yakni dengan pembinaan latihan serta pertandingan yang teratur dan terus menerus. Demikian artikel terkait Organisasi Induk Bola Basket Indonesia (PERBASI). Baca juga "Peraturan pertandingan bola basket" dan "pedoman dan isyarat wasit dalam pertandingan bola.

BAB | SARANA DAN PRASARANA

2 | BOLABASKET

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

A. Tujuan Pembelajaran

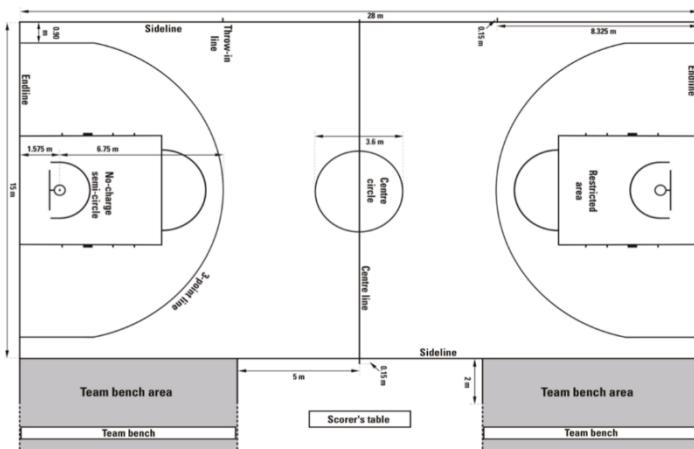
Setelah mempelajari BAB II, mahasiswa diharapkan dapat:

1. Menjelaskan sarana dan prasarana permainan bolabasket

B. Kegiatan Belajar 2.1

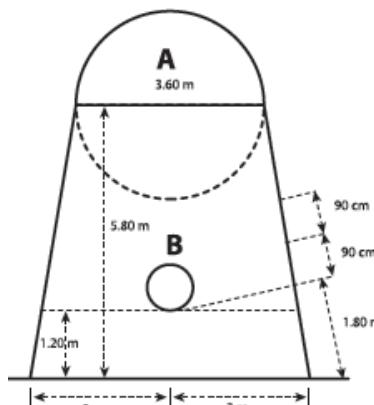
1. Lapangan Bolabasket

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 panjang jari-jari yaitu 1,80 meter.



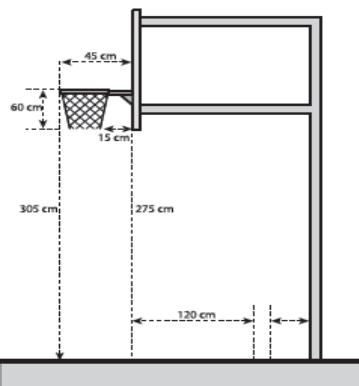
Gambar 2.1 Lapangan Permainan Bolabasket

Panjang garis tengah lingkaran pada lapangan basket adalah 1,80 meter dengan ukuran lebar garis yaitu 0,05 meter. Panjang garis akhir lingkaran daerah serang yaitu 6 meter. Sedangkan panjang garis tembakan hukuman yaitu 3,60 meter.

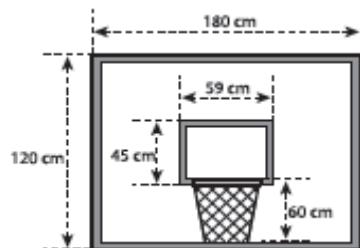


Gambar 2.2 Jarak Area Hukuman

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).



Gambar 2.3 jarak Tinggi Ring Bolabasket



Gambar 2.4 Papan Pantul Bolabasket Beserta Ukurannya

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 (Gambar 3.4).

2. Bola Basket

Bola basket terbuat dari karet dan dilapisi bahan sintetis. Keliling bola antara 75 cm s.d. 78 cm, dan beratnya antara 600 gram s.d. 650 gram. Ketentuan standar bola dan ketika berisi udara adalah bila dipantulkan lantai yang keras dari tempat ketinggian 1,80 meter-bola akan memantul setinggi antara 1,20 meter s.d. 1,40 meter.



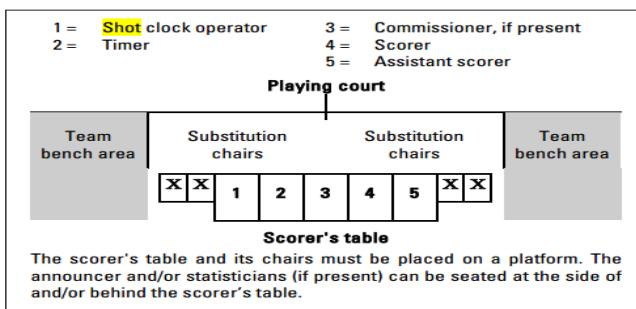
Gambar 2.5 Bola Basket

3. Perlengkapan Teknik

- a. Untuk pencatatan waktu diperlukan sedikitnya 2 buah *stopwatch*, satu untuk pencatat waktu dan satu lagi untuk *time out*.
- b. *Shot clock*
- c. Kertas score (*Scoresheet*) untuk mencatat/merekam pertandingan.
- d. *Scoring board*, tanda kesalahan perorangan yakni angka 1 sampai dengan 5, serta bendera merah dua buah untuk sinyal *tim foul*.
- e. Arrow, untuk menunjukkan tim mana yang akan mendapatkan bola, jika terjadi *jump ball*

4. Score Table

Score table dalam bolabasket mempunyai peran penting dalam jalannya suatu pertandingan bolabasket. *Score table* berada pada sisiluar tengah lapangan (Gambar 3.1).



Gambar 2.6 Posisi Tempat Duduk Score Table

Gambar merupakan posisi tempat duduk *score table* berdasarkan tugasnya masing-masing. Berikut pembagian tugas dalam score table:

- *Shot Clock Operator*, bertugas me-reload short clock (24 detik) dan juga bertugas menghitung foul dan tim foul.
- *Timer*, bertugas mengatur waktu pertandingan.
- Komisioner, sebagai pengawas pertandingan.
- *Scorer*, menuliskan laporan score sheet.
- *Assistant Scorer*, membantu tugas dari scorer dan membantu mengubah score pertandingan di score board.

BAB TEKNIK DASAR

3 BOLABASKET

Pada bagian ini akan disajikan materi tentang teknik dasar dalam bolabasket dengan tujuan mahasiswa diharapkan memahami dan mampu menjelaskan teknik dasar dalam bolabasket.

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari BAB III, mahasiswa diharapkan dapat:

1. Menjelaskan *dribbling* dalam bolabasket
2. Menjelaskan *passing* dalam bolabasket
3. Menjelaskan *shooting* dalam bolabasket
4. Menjelaskan *pivot* dalam bolabasket
5. Menjelaskan *rebound* dalam bolabasket

B. Kegiatan Belajar 3.1

1. 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:

a) *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 memposisikan 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).



Gambar 3.1 Dribble Bolabasket

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. 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:

- **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 rawan jika bola tidak stabil 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 *Dribble* Zig-zag

- 1) Gunakan 5 kun dan posisikan lurus. Setiap kun diberi jarak 2 meter

- 2) Pemain melakukan *dribble* dengan melewati kiri secara zig-zag menggunakan teknik *cross over*, *between leg*, dan *behind the back*
- 3) Lakukan secara berulang-ulang

b) *Catching & Passing*

Passing atau operan adalah memberikan bola ke kawan dalam permainan bola basket. *Passing* merupakan suatu teknik dasar yang bisa dibilang 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 mangkok 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 kuda-kuda 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 boka 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

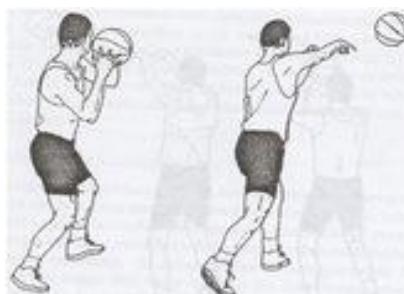
tidaklah semudah orang menduga. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan saat mengoper bola antara lain:

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*

Teknik *passing* ini menempatkan bola dibelakang kepala bertujuan untuk bisa melawati 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.



Gambar 3.2 *Baseball Pass*

Berikut runtutan pelaksanaan *baseball pass*:

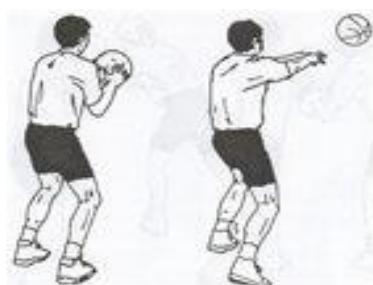
- Sikap tubuh siap dengan kaki kiri didepan
- Mula-mula bola dipegang didepan dada dengan kedua tangan

- Badan agak diconcangkan 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 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.

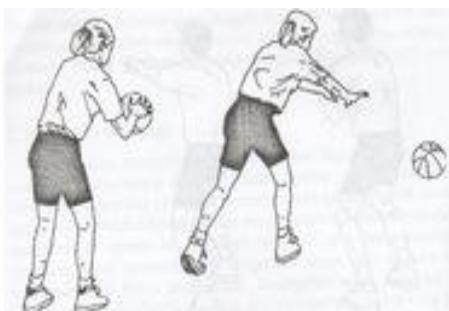


Gambar 3.3 Umpan Setinggi Dada

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 mengelabuhi lawan. Umpan 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 tidak 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*



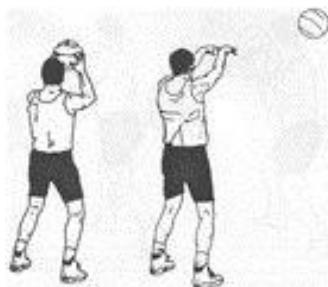
Gambar 3.4 Umpan Pantul

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 3.5 Umpan diatas Kepala

Latihan Keterampilan *Passing*

Latihan *Passing* dipantulkan di Dinding

- 1) Pemain menghadap ke dinding
- 2) Lakukan berbagai teknik passing seperti *baseball pass*, *bounce pass*, *chest pass*, dan *overhead pass* secara bertahap.
- 3) Lakukan *passing* ke dinding dan tangkap kembali bola tersebut
- 4) Lakukan secara berulang-ulang setelah itu bergantian dengan teknik yang lain

Latihan *Passing* Berpasangan

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

c) *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 menunjukkan 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, pengaturan siku, dan irama tembakan (Wissel, 2000: 46). Tentunya kesemua hal yang kompleks tersebut bisa dicapai dengan latihan *shooting* yang terprogram.

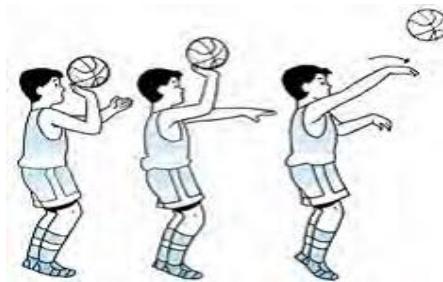
Shooting dalam bolabasket sebenarnya dapat menutupi teknik dasar lain. Artinya jika pemain tersebut lemah dalam teknik dasar lain namun dalam *shooting* pemain tersebut mempunyai akurasi yang baik, pemain tersebut dapat dikatakan penting dalam suatu pertandingan. Menurut Pojskic (2014:408) untuk mencapai 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 sebanyak-banyaknya. 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 pelaksanaanya:

- 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 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
- Saat bola lepas dari telapak tangan, usahakan pergelangan tangan mengikuti alur bola dengan mngarahkan ke bawah (gambar) agar bola memiliki rotasi



Gambar 3.6 One Hand Set Shoot

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 pelaksanaanya:

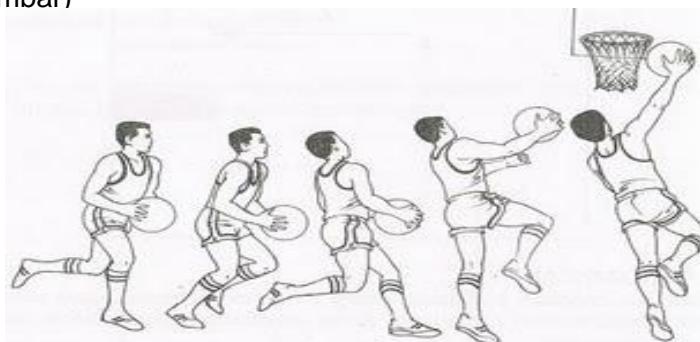
- Pegang bola di depan dada
- Lihat garis *free throw*
- Lihat target (ring)
- Pada saat memegang bola, telapak tangan kanan diletakkan dibagian tengah bola, sedangkan tangan kiri digunakan untuk menyeimbangkan bola (Sebaliknya jika kidal)
- Lutut agak ditekuk, untuk menambah kekuatan saat menembak
- 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 (gambar)



Gambar 3.7 Tembakan Lay up

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*.

4) *Runner*

Runner merupakan jenis tembakan pada bolabasket yang pelaksanaanya hampir sama dengan *lay-up*. Namun bedanya pelepasan bola sedikit lebih jauh dari ring dan pelepasan bola tempbakan 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 pelaknaannya:

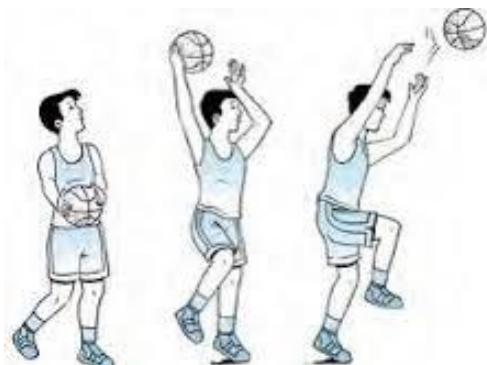
- Lihat target
- Lari dan bawa bola menggunakan dua tangan
- Melakukan *two step* dan *hop*
- Shooting bola dengan posisi lemparan diatas kepala, seperti saat melakukan *set shoot*.

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 dalam 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 3.8)



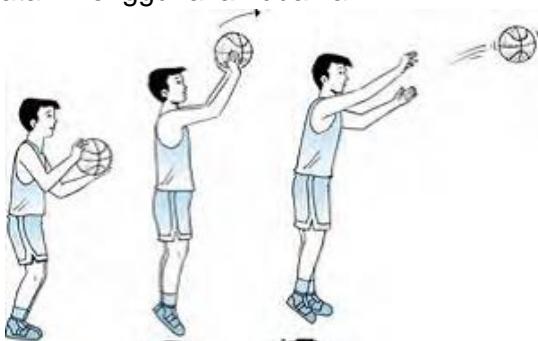
Gambar 3.8 Hook Shoot

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 mengelabuhi 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



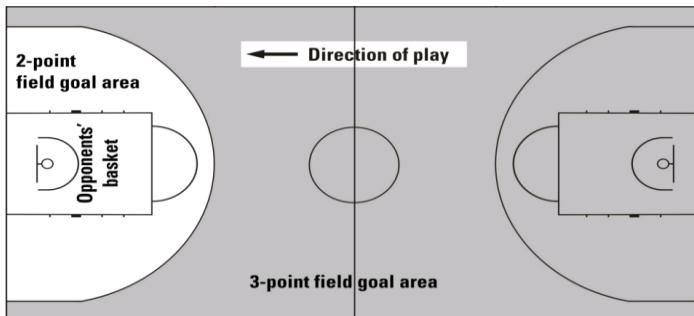
Gambar 3.9 Jump Shoot

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 point* 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 darititik di lantai tepat dibawah titik tengah keranjang lawan terhadap sisi luar busur. Jarak titik ini di lantai dari sisi dalam titik tengah *endline* adalah 1,575 m. Busur terhubung dengan garis paralel.



Gambar 3.10 3-point Field Goal Area

Daerah yang dimaksud yaitu daerah setengah lingkaran seperti yang dijelaskan oleh gambar diatas dan untuk lebih jelasnya mengenai ukuran seperti yang dijelaskan, dapat dilihat pada gambar 5.11.

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 trow
- 2) Lakukan tembakan *free throw* pada garis *free throw*
- 3) Lakukan secara berulang-ulang. Hal ini dikarenakan *shooting free throw* memerlukan latian *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*
- 4) 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*

- 5) 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 ancang-ancang dari garis free throw
- 3) Lakukan *two step* dan *hop* kearah sudut lapangan
- 4) Lakukan tembakkan *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 mencoba 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 serangan lawan



Gambar 3.11 *Pivot ke Depan*

2) **Pivot Ke Belakang Badan**

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



Gambar 3.12 *Pivot ke Belakang*

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 menerima 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

e) ***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.



Gambar 3.13 Rebound

Jump to the ball, make contact, dan box out merupakan beberapa hal yang harus anda perhatikan ketika melakukan *rebound*. Pada masa 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 pantuan 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) Lingdungi bola terlebih dulu saat sudah mendarat dan baca situasi permainan

Jika sebuah tim tidak ingin melakukan *defensive 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.

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

BAB | POSISI PEMAIN

4 | BOLABASKET

Pada bagian ini akan disajikan materi tentang posisi pemain dalam bolabasket dengan tujuan mahasiswa diharapkan memahami dan mampu menjelaskan posisi pemain dalam bolabasket.

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari BAB IV, mahasiswa diharapkan dapat:

1. Menjelaskan tugas dari pemain posisi *guard*
2. Menjelaskan tugas dari pemain posisi *foward*
3. Menjelaskan tugas dari pemain posisi *center*

B. Kegiatan Belajar 4.1

1. Posisi Pemain Bolabasket

Seperti halnya dengan olahraga lain, permainan bolabasket memiliki beberapa posisi dengan tugas yang berbeda setiap posisi. Posisi pemain bolabasket tergantung dari kemampuan pemain, serta postur pemain itu sendiri. Pada dasarnya ada tiga pemain dasar bolabasket yakni, *Guard*, *Forward*, dan *Center*. Namun di era basket sekarang ini, ketiga posisi tersebut telah dimodifikasi sedemikian rupa. *Point Guard*, *Shooting Guard*, *Small Forward*, *Power Forward*, dan *Center* merupakan posisi pemain basket pada era modern ini. Berikut penjabaran dari setiap posisi pemain bolabasket:

a) Point Guard

Point guard dalam pertandingan bolabasket mempunyai peran playmaker atau mengatur tempo permainan. Dimana poros serangan terdapat pada posisi ini. Pemain dengan posisi ini pada

dasarnya paling banyak memegang bola dibandingkan pemain lain. Selain mempunyai visi untuk mengatur permainan serta serangan, pemain dengan posisi *point guard* diwajibkan mempunyai *Ball handling* yang baik, karena *point guard* diharuskan untuk menerobos pertahanan lawan atau yang biasa dinamakan *drive*. Selain *ball handling* yang baik, *point guard* juga harus memiliki tingkat akurasi *shooting long range* maupun *short range* yang baik pula. Pemain dengan posisi *point guard* ini cenderung memiliki tubuh yang lebih kecil dibandingkan dengan posisi lain. Di dunia pemain yang terkenal sebagai pemain terbaik di posisi ini adalah Kyrie Irving dari Amerika Serikat.

b) Shooting Guard

Seperti halnya namanya, pemain dengan posisi ini mempunyai visi dan tujuan sebagai seorang penembak jitu, baik itu dari jarak jauh maupun jarak dekat. Pemain dengan posisi ini diwajibkan memiliki akurasi *shooting three point* yang baik. Selain itu pemain ini juga harus memiliki *dribble* yang baik pula untuk menerobos pertahanan lawan. Klay Thompson merupakan *shooting guard* terbaik saat ini di dunia.

c) Small Forward

Pemain dengan posisi ini diharuskan memiliki *strength* yang kuat, kebanyakan pemain diposisi ini relatif tinggi namun tidak setinggi pemain *center*, namun diharuskan memiliki fisik yang baik. Visi dari posisi ini yang mengacak-ngacak pertahanan lawan dengan kekuatannya dan kebanyakan bergelimpung didalam *three point field goal*.

d) Power Forward

Tugas dari pemain ini hamper sama dengan *small forward*, namun pemainnya lebih kedalam untuk membantu pemain *center* mendapatkan *defensive rebound* maupun *offensive rebound*. Ataupun mencetak point dari bawah ring. Pemain *power*

forward ini lebih diutamakan untuk *defend*, berbeda dengan *small forward* yang sedikit diutamakan untuk menyerang.

e) Center

Pemain dengan posisi ini memiliki postur yang paling tinggi dan besar dibandingkan pemain lain. Tak hayal pemain dengan posisi *center* bisa memiliki tinggi badan 2 meter lebih. Pemain ini bertugas untuk mengambil *rebound* dan permainannya berkutat dibawah ring serta melakukan strategi *pick and roll*.

Dalam perkembangan permainan bolabasket di era modern. Posisi suatu pemain sudah tidak menjadi patokan dalam mencetak angka. Terkadang dalam suatu pertandingan terdapat pemain yang merangkap posisinya. Pada sekarang ini posisi point guard dan shooting guard visi bermainnya hampir sama. Yaitu mencoba drive masuk ke pertahan lawan dan mencetak angka melalui *shooting three point*. Pemain *power forward* dan *center* yang tugas dasarnya hanya berkutat di daerah bawah ring, pada masa modern ini hampir tidak berlaku. Dimana semua pemain diwajibkan bisa melakukan *shooting three point* dan dapat melakukan *drive*. Sehingga pemain tersebut dapat dikatakan sebagai pemain serba guna dan menguntungkan oleh tim. Jika terdapat pemain yang hanya stagnan pada posisi dasarnya, pemain tersebut tidak akan berkembang.

BAB | STRATEGI PERMAINAN

5 | BOLABASKET

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

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari BAB V, mahasiswa diharapkan dapat:

1. Menjelaskan strategi *defense* dalam bolabasket
2. Menjelaskan strategi *offense* dalam bolabasket

B. Kegiatan Belajar 5.1

1. *Defense* (Bertahan)

Tim bolabasket yang bagus, apapun tingkatnya, harus menganut beberapa prinsip *defense* dan masing-masing pemain harus memahami bahwa segala sesuatu yang dilakukan ketika melakukan *defense* tidak dilakukan sendirian. Setiap pemain merupakan bagian dari sebuah kelompok yang terdiri dari individu-individu yang membentuk sebuah tim dan melakukan *defense* bersama untuk menetralisir semua bentuk *offense*. Meskipun dalam suatu pertandingan, *defense* tidak bisa 100 persen mencegah serangan lawan, tetapi dengan bekerja sama dalam *defense* dapat memberikan masalah tersendiri bagi lawan. Supaya *defense* yang dilakukan bisa efektif, pelatih harus secara sistematis mengajarkan pada para pemainnya tentang filosofi *defense* yang meliputi prinsip-prinsip sebagai berikut:

- Setiap pemain dalam tim harus bertanggung jawab.
- *Defense* harus selalu melakukan aksi, bukan reaksi.

- Pergerakan *offense* harus dicegah.
- Dalam setiap pertandingan harus mempunyai tujuan defense yang akan dicapai.
- Setiap defense yang dilakukan mendukung *offense* yang akan dilakukan.
- Akumulasi dari aksi-aksi kecil dalam defense akan membentuk *defense* yang hebat.
- Peraturan 24 detik harus menjadi senjata *defense* yang sangat berguna.

Membentuk sebuah sistem *defense* membutuhkan waktu, kesabaran, kedisiplinan, dan juga komitmen dari setiap pemain dalam tim. Pelatih bertanggung jawab menjelaskan kepada para pemainnya tentang keuntungan sistem *defense* yang efektif. Tugas ini memerlukan diskusi panjang, contoh-contoh, simulasi, drill-drill khusus, dan kondisi fisik yang baik. Tujuan ini hanya akan tercapai jika didukung penuh oleh semua pemain dan staf yang bekerja dalam tim.

Satu elemen penting dalam membangun dan mejaga sistem *defense* agar tetap efektif adalah kondisi fisik. Kemampuan seperti kecepatan, kekuatan, keterampilan berubah arah pergerakan, dan stamina sangat penting untuk membentuk teknik *defense*. Sebagai tambahan, para pemain juga harus memahami dinamika pertandingan. Belajar teknik *defense* seperti penggunaan kaki dan tangan, *positioning* yang benar, dan *rebounding* adalah elemen penting dalam proses pembentukan. Defense mungkin merupakan bagian dari permainan bola basket yang paling tidak disukai oleh pemain, tetapi sebuah tim tidak bisa menang tanpa melakukan defense yang baik.

Semuanya berawal dari *attitude*. Pemain harus mempunyai attitude yang bagus untuk menjadi defender yang hebat. Sikap yang baik dan elemen-elemen yang bisa membentuk pemain

defense yang bagus bisa diperoleh dari latihan-latihan yang telah direncanakan dengan tepat.

Berikut merupakan jenis-jenis strategi *defense* permainan bolabasket:

a) Sistem Defense *Man-to-Man*

Defense man-to-man merupakan dasar dalam pembentukan semua pemain bola basket. Oleh karena itu, *defense* harus menjadi bagian dari perencanaan suatu tim. Pemain pemula harus membentuk konsep mereka terhadap permainan bola basket ketika berlatih *defense* secara individual, sehingga suatu saat nanti mereka bermain dengan filosofi akan menjaga lawannya sepanjang pertandingan. Strategi-strategi berikut ini merupakan cara efektif untuk membentuk sistem *defense man-to-man*:

- Teknik bola basket harus selalu dilatih
- Latihan 1-on-1, 2-on-2, 3-on-3, dan 4-on-4 harus diterapkan untuk membentuk konsep *help*, area tanggung jawab, transisi *defense*, antisipasi, menjadi garis passing, dan mengetahui tentang bagaimana mengambil keuntungan aksi *defense*.
- Selama latihan, *defense* yang sukses dilakukan harus dilanjutkan dengan *offense* (transisi).
- Berfokus pada sikap *defense* yang benar.
- Kekompakkan melakukan *defense* kolektif harus dilatih secara rutin.

Selama sesi latihan, pelatih setidaknya menyediakan separuh dari waktu latihannya digunakan untuk *drill-drill defense*. Istilah *defense* “*man-to-man*” sering disalahartikan. Supaya sebuah tim dapat melakukan *defense man-to-man* yang efektif, kelima pemain harus bekerja bersama-sama. Karena setiap pemain lebih bertanggung jawab dalam *defense* ini, maka kemampuan untuk saling membantu menjadi sangat vital. Sebuah

pepatah, “*a chain is only as strong as its weakest link*” sangat cocok dengan *defense man-to-man*. *Man-to-man* merupakan strategi *defense* yang paling dasar dalam permainan bolabasket, tetapi paling sering disalahartikan. Agar *defense man-to-man* bekerja dengan baik, setiap pemain tidak hanya bertugas mengikuti pemain yang dijaganya. Tekanan pada pemain lawan yang sedang menguasai bola merupakan kunci dari *defender* untuk mencegah pemain tersebut melakukan *passing* atau *shooting*.

Turnover sering terjadi disebabkan oleh *defense man-to-man* yang ketat. *Defender* harus memberikan tekanan pada pemegang bola, melakukan *block* pada setiap *shooting*, dan melakukan *box out* setiap kali ada *shooting*. Jangan lupa, *defense man-to-man* sangat rentan dengan pelanggaran. Pemain yang bagus akan belajar dengan cepat tentang bagaimana menjaga lawannya tanpa melakukan *foul*; bagaimana melakukan *block* tanpa melakukan kontak fisik dengan *shooter*. Pemain *defense* yang bagus tahu di mana pemain yang dijaganya setiap saat, dan dengan memahami jalannya pertandingan, dia bisa mengantisipasi permainan lawan. Sifat agresif dari sistem *defense* ini membuat lawan kehilangan sekian detik yang berharga untuk menjalankan strateginya. Dengan memainkan *defense* yang ketat pada setiap sesi latihan, diharapkan para pemain juga melakukan hal yang sama dalam suatu pertandingan.

b) *Zone Defense 1-3-1*

Zone defense 1-3-1 mempunyai kelebihan dapat memberikan tekanan di area perimeter dan *high post*, serta memiliki beberapa kesempatan melakukan trap. Kelemahan utamanya adalah ketika diserang dari *corner* dan *low post*. Para pelatih mungkin mempunyai solusi yang berbeda-beda tentang pergerakan *zone defense* 1-3-1, tetapi harus diambil keputusan yang terbaik bagi tim dan pastikan semua pemain memahami

bagaimana pergerakan defend mereka. Rebound dapat juga menjadi masalah karena hanya ada satu *defender di low post*.

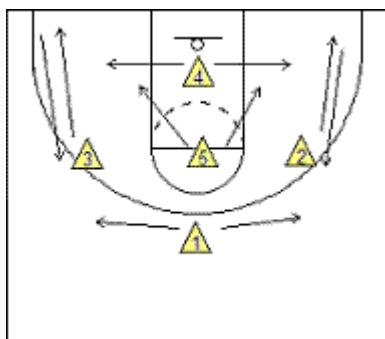
Pelajari gambar-gambar di bawah untuk memahami bagaimana pergerakan *zone defense* ini. Di bawah ini digambarkan dua cara memainkan *zone defense* 1-3-1. Yang pertama lebih konservatif dengan sedikit melakukan trap. Sedangkan yang kedua lebih agresif, defense sering melakukan trap, membutuhkan pemain yang mempunyai kecepatan dan stamina yang bagus. Tiga defender di perimeter X1, X2, dan X3 (Gambar 5.1) harus bisa bergerak cepat. X4 juga harus menjaga daerah yang sangat luas. X5 adalah *defender low post* dan *high post* yang kuat. Aturan dasarnya adalah:

- X5 bermain *man-to-man defense* dengan pemain *post lawan*, melakukan denial (*fronting*) setiap saat.
- Defender wing, X2 dan X3, harus turun ke *block* di *weak side* ketika bola berada di *wing* yang lain.
- X4 tetap berada sejajar atau sedikit di bawah *block*, dan ketika bola berada di salah satu *wing*, X4 memposisikan diri di antara *corner* dan *ring basket*.

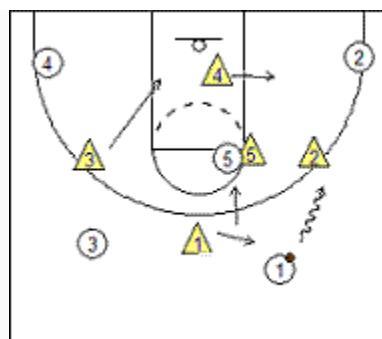
Gambar 5.1 menunjukkan posisi dasar *zone defense* 1-3-1. X1 berada di puncak perimeter, X2 dan X3 berada di *wing* (sejajar dengan garis free throw), X5 *man-to-man* dengan pemain *post lawan*, dan X4 berada di area *low post*. Panah-panah pada Gambar 5.1 menggambarkan secara umum bagaimana pergerakan defender. X2 dan X3 bergerak vertikal ke atas dan bawah sesuai pergerakan bola, sedangkan X1 dan X4 bergerak menyamping mengikuti posisi bola. X5 hanya mengikuti pemain *post lawan* dan melakukan denial. Hal-hal tersebut adalah panduan umum, dan para pemain harus selalu mengingat bahwa posisi bola adalah hal yang paling penting, dan mereka harus saling berkomunikasi.

Kebanyakan *offense* akan melakukan dengan dua *guard*, set 2-1-2 (Gambar 5.2). Ketika bola melewati garis *half-court*, X1 mencoba mengarahkan bola ke salah satu sisi yang sudah ditunggu oleh pemain X2 yang kemudian ganti bertugas melakukan penjagaan. X1 selanjutnya turun ke *high post*. X4 bergerak ke samping, sedikit di luar area *paint*. Pemain wing di *weak side* X3 turun ke *block* untuk memberikan bantuan di dalam. X5 bertugas melakukan denial pada pemain post lawan.

Jika bola di-pass ke *corner* (Gambar 5.3), X4 bertugas menjaganya dan X2 turun sedikit untuk mengantisipasi jika lawan melakukan *drive* ke dalam, atau bahkan melakukan trap area *corner* dengan X4. X5 tetap menjaga pemain post lawan dan melakukan denial setiap passing ke dalam. X1 sedikit turun ke *elbow*, dan sekarang posisi *zone defense* 1-3-1 seperti terlihat pada Gambar 5.3.



Gambar 5.1 Posisi 1-3-1



Gambar 5.2 Offense 2-1-2



Gambar 5.3 Bola di corner

c) 1-2-2 Full Court Zone Press

1-2-2 zone press yang merupakan jenis zone press defense yang mudah untuk diajarkan, dan juga aman untuk diterapkan dalam suatu pertandingan karena menempatkan beberapa pemain yang selalu menjaga daerah 'belakang' untuk mencegah *lay-up* lawan. Ada beberapa variasi untuk jenis zone press defense ini. Dalam setiap variasi, X1, X1, dan X3 berkerja sama sebagai kesatuan unit, sedangkan X4 dan X5 bekerja sama sebagai unit 'belakang'. Sebagaimana jenis zone press defense lainnya, usahakan selalu mencegah bola berada di bagian tengah lapangan, paksa lawan memainkan bola di sepanjang *sideline*.

- "80" merupakan press yang diterapkan mulai 3/4 lapangan dengan trap yang dilakukan di wilayah *back-court* lawan.
- "70" merupakan press dengan tingkat tekanan menengah yang dirancang untuk mengendalikan tempo pertandingan.
- "76" terlihat seperti "70" dengan tingkat tekanan menengah, tetapi kemudian menerapkan trap yang agresif ketika bola melewati garis *half-court*, di *corner*.

2. Offense (Menyerang)

Posisi menyerang dalam permainan basket sangat penting, karena teknik menyerang ini memungkinkan seseorang mencetak poin. Sehingga tim yang dibelanya memperoleh kemenangan. Kemantapan teknik menyerang dalam permainan basket sangat ditentukan oleh kemampuan atau skill individu tiap pemain. Strategi offense dalam permainan bolabasket telah berkembang pesat sejak masa permulaan olahraga ini di tahun 1940an dan 1950an. Menciptakan strategi offense membutuhkan waktu dan kreativitas, selain itu, juga perlu mempertimbangkan sifat dan kemampuan pemain yang ada dalam tim. Pelatih yang baik mampu menempatkan dalam posisi di mana seorang pemain dapat 'sukses', dalam hal ini sukses bukan berarti hanya mencetak

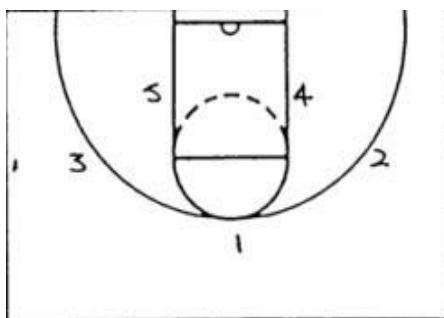
angka. Setiap pemain mempunyai kemampuan yang bersifat unik. Jika kemampuan-kemampuan mereka dimaksimalkan, maka hasilnya adalah mesin *offensive* yang sangat hebat. Memilih jenis *offenses* seharusnya menjadi perhatian utama seorang pelatih. Strategi *offense* yang diandalkan akan menentukan kesuksesan tim (tentu saja bersamaan dengan strategi *defense*).

Dalam hal ini, kemampuan mengoper bola dengan tepat dan cepat menjadi kunci permainan basket yang mengedepankan kolektivitas tim. Oleh karena itu, setiap pemain yang akan menerapkan teknik menyerang hendaknya menguasai beberapa teknik mengumpan bola dengan benar. Apalagi, jika pemain tersebut berperan sebagai seorang pengatur serangan (*play maker*).

Setelah menerima operan bola dari rekan satu timnya, seorang pemain yang melakukan serangan hendaknya mempunyai kemampuan mengolah dan membawa bola tersebut dengan cara melakukan *dribbling*. Ketika melakukan *dribbling*, seorang pemain hendaknya melakukan gerakan dinamis dan tetap fokus terhadap bola yang dikuasainya serta memperhatikan posisi dan pergerakan rekannya, sehingga pada saat yang tepat ia harus segera mengoper bola tersebut. Ketika pemain yang melakukan serangan telah berada pada posisi dan keadaan yang tepat untuk melakukan lemparan ke arah ring, maka pemain tersebut diharapkan dapat memanfaatkan peluang tersebut semaksimal mungkin dengan melakukan tembakan. Tembakan seorang pemain penyerang ke arah ring tidak selamanya tepat. Sehingga, memungkinkan bola akan terjatuh kembali ke lapangan, pemain penyerang lainnya diharapkan melakukan gerakan dengan cepat untuk melakukan penangkapan atau penguasaan (*rebounding*) terhadap bola tersebut agar penyerangan dapat dimulai kembali. Berikut beberapa strategi *offense* yang dapat diterapkan dipertandingan bolabasket:

a) Set 3 Out 2 In

Set ini memiliki tiga pemain perimeter dan dua pemain post. Pemain perimeter adalah pemain yang menjadi kunci terhadap penyerangan dan bertugas melakukan rotasi serta melakukan *drive*. Sedangkan pemain post adalah pemain yang mempunyai tugas di dalam *area three point* yang memiliki tugas mengambil *rebound*, membuat *pick and roll*, serta menjaga kedalaman penyerangan. Strategi ini akan memberikan keseimbangan bagi penyerangan, baik penyerangan dari sisi luar ataupun sisi dalam, serta akan lebih menguntungkan pemain post saat melakukan *offensive rebound*.

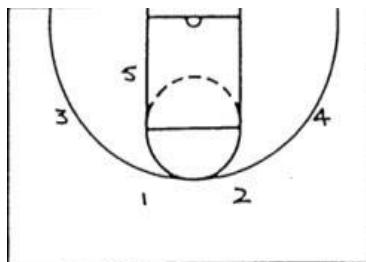


Gambar 5.4 Set 3 Out 2 In

Jika dalam suatu tim terdapat lima pemain yang bisa bermain di semua posisi, maka mereka dapat saling bertukar posisi atau berotasi. Jika hanya terdapat dua pemain post yang bagus, maka rotasi dilakukan antar sesama pemain post, sedangkan tiga pemain perimeter melakukan rotasi.

b) Set 4 Out 1 In

Set ini menggunakan empat pemain perimeter dan satu pemain post, sehingga menjadikan set ini sangat baik diterapkan jika dalam satu tim mempunyai banyak pemain perimeter tetapi hanya memiliki sedikit pemain post.

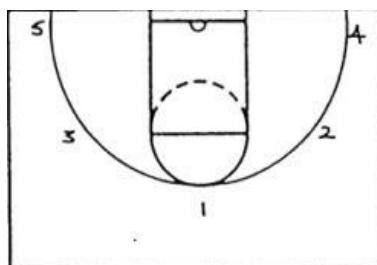


Gambar 5.5 Set 4 Out 1 In

Set ini bisa menyebabkan situasi satu lawan satu di area post (*post-up*) yang sangat menguntungkan jika terjadi situasi *mismatch*. Misalnya, jika ada seorang pemain *defensive* yang telah melakukan empat kali *foul*, maka tempatkan satu orang pemain *offensive* yang dijaganya bermain sebagai pemain post. Kemudian pass bola ke pemain tersebut sehingga tercipta situasi satu lawan satu. Dengan demikian kesempatan mencetak angka lebih besar karena pemain *defensive* sedang dalam kondisi *foul-trouble* sehingga defense yang dilakukan akan lebih longgar, atau setidaknya mampu memaksa pemain *defensive* tersebut melakukan foul yang kelima (*foul-out*).

c) Set 5-Out

Ketika dalam suatu tim tidak terdapat pemain post yang tinggi, maka set ini bisa diterapkan. Set ini sangat menguntungkan jika dalam suatu tim terdapat pemain-pemain yang memiliki orientasi bermain sebagai pemain perimeter dan mempunyai kecepatan dan kemampuan yang baik.



Gambar 5.6 Set 5-Out

Dalam penerapannya, pemain diharuskan terus bergerak. Tim yang bermain dalam set ini cenderung bermain cepat. Dalam strategi ini yang diandalkan adalah *drive* dari pemain-pemainnya serta tembakan-tebakan *long range*. Sekali lagi set ini hanya bisa diterapkan jika tidak ada pemain post yang tinggi, akan sangat merugikan jika set ini diterapkan tapi sudah ada pemain post yang tinggi.

BAB | PERATURAN PERTANDINGAN

6 | BOLABASKET

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

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari BAB VI, mahasiswa diharapkan dapat:

1. Menjelaskan peraturan dasar pertandingan bolabasket
2. Menjelaskan *foul* dalam pertandingan bolabasket
3. Menjelaskan *Violation* dalam pertandingan bolabasket

B. Kegiatan Belajar 6.1

1. Peraturan Dasar Bolabasket

Setiap permainan pasti memiliki peraturan yang harus anda patuhi ketika bermain dalam suatu pertandingan. Dalam permainan bolabasket pun memiliki peraturan yang harus diketahui. Peraturan bolabasket 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 dilambangkan 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*. Hal ini dikarenakan menyesuaikan dengan kondisi pertandingan di Amerika yang cenderung atraktif. Peraturan dasar dalam permainan bola basket secara umum antara lain:

- a) Bola dapat dilemparkan ke segala arah memakai kedua tangan atau satu tangan saja.
- b) Bola dapat dipukulkan ke segala arah menggunakan kedua tangan atau satu tangan. Tetapi tidak boleh dipukul dengan kepalan tangan atau biasa disebut dengan meninju
- c) Pemain tidak diperbolehkan berlari sambil memegang bola. Pemain harus melemparkan bola dimana titik dia menerima bola. Tetapi diperbolehkan berlari dengan kecapatan biasa.
- d) Jika salah satu tim melakukan pelanggaran sebanyak 3 kali secara berturut. Maka akan terhitung poin untuk tim lawan.
- e) Bola hanya boleh dipegang oleh telapak tangan. Anggota lain atau lengan tidak diperbolehkan untuk memegang bola
- f) Pemain tidak diperbolehkan memukul, mendorong atau menjegal pemain yang lain dengan segala cara.
- g) Jika bola keluar lapangan, maka bola akan dilemparkan ke dalam lapangan dan dimainkan oleh pemain yang menyentuh bola pertama kali.
- h) Waktu permainan 4×10 menit jika berpedoman dengan aturan Federasi Bola Basket Internasional. Versi *National Basketball Association* waktu bermain adalah 4×12 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.
- i) 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

- j) Tim yang memiliki banyak point akan dinyatakan sebagai pemenang.

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:

2. ***Violation***

Violation lebih tepatnya bisa dikatakan kesalahan dalam bolabasket. 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:

- a) ***Shot Clock Violation*** yaitu melakukan pelanggaran ketika sedang melakukan serangan lebih dari 24 detik sebelum menyentuh keranjang basket. Jadi seorang pemain arus 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
- b) ***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.

- c) ***Back Ball / Back Court*** yaitu ketika pemain membawa bola kembali ke pertahanan sendiri setelah melakukan penyerangan dan melewati garis tengah.
- d) ***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 setengah tim lawan (tim D) . Dan bola basket dikembalikan ke tim D.
- e) ***Five Second violation*** Yaitu sebuah *violation* dimana pemain tidak segera melakukan throw in dalam waktu 5 detik.
- f) ***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.
- g) ***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.
- h) ***Kick Ball Violation*** merupakan pelanggaran karena bola yang dikuasai mengenai kaki pemain lawan, baik itu saat melakukan passing atupun dribbling.
- i) ***Jump Ball***, Jump ball terjadi apabila terjadi perebutan bola antar satu pemain dengan pemain lawan. Wasit akan menghentikan permainan dan akan mengikuti *arrow* pertandingan. Arrow digunakan untuk melihat tim mana yang akan memperoleh bola saat terjadi *jump ball*. Berbeda jika pertandingan dibawah naungan NBA, di NBA jika terjadi *jump ball* wasit akan menunjuk lingkaran tengah yang kemudian akan dilakukan kembali *tip off*.
- j) ***Carrying*** merupakan keslaahn seorang pemain dalam mendribbel bola. Carrying terjadi apabila pemain mendribbel bola namun tangan yang digunakan untuk mendribbel terlalu

lama menyentuh bola seakan-akan bola tidak akan dipantulkan ke lantai.

- k) **Double Dribble** adalah ketika bola dinyatakan dalam keadaan mati dan ada pemain yang mendrible bola tersebut.
- l) **Travelling** merupakan salah satu violation yang terjadi bila seorang pemain salah melakukan pivot, dimana poros tumpuan kaki bergerak.

3. **Foul**

Foul dalam bola basket terjadi apabila pemain berniat mencederai atau menghentikan pemain dengan cara yang salah. Hukuman yang diberikan jika suatu tim melakukan foul beragam, jika *foul* dilakukan saat pemain melesatkan tembakan akan dihukum dengan satu, dua, ataupun tiga kali *free throw*, tergantung dimana foul itu terjadi dan tergantung pula dengan hasilshooting yang sebelumnya dilakukan, jika *shooting* tersebut masuk ke dalam ring dan secara bersamaan terjadi foul akan dihukum dengan satu kali tembakan *free throw*. Namun jika seorang pemain melakukan foul saat pemain lawan melakukan *three point shoot*, maka tim tersebut akan langsung dihukum tiga kali tembakan *free throw*. Berikut jenis-jenis *foul* dalam bolabasket beserta penjelasannya:

- a) **Personal Foul** yaitu sebutan pelanggaran oleh pemain yang telah melakukan foul.
- b) **Double Foul** Pelanggaran yang dilakukan oleh pemain penyerang dan bertahan dan pemain bertahan.
- c) **Holding** *Holding* terjadi apabila di saat pemain melakukan *shoot* namun pemain lawan mencoba menghadangnya dengan illegal entah itu dengan memegang tangan atau badan.
- d) **Charging Foul** *Charging foul* akan diberikan kepada pemain yang sedang *offense* yang dan menabrak pemain lawan yang

sudah siap dan posisi *defense* yang benar untuk menghadang pemain yang melakukan *offense*. Ketika pemain lawan menabrak defender di bagian torso-nya (badan bagian tengah).

- e) ***Team Foul*** yaitu pelanggaran yang dilakukan oleh tim dalam satu babaknya. Jika sudah melakukan foul sebanyak 5 kali maka, jika tim tersebut melakukan *foul* yang ke enam dan seterusnya akan diberikan *free throw* kepada tim lawan.
- f) ***Pushing***, yaitu pelanggaran dengan melakukan dorongan pemain lawan
- g) ***Blocking Foul*** yaitu pelanggaran yang dilakukan ketikan melakukan pelanggaran yang cukup keras dalam menghalangi pemain lawan. Jika *blocking foul* dilakukan saat pemain melakukan *shooting*, maka tim tersebut akan dihadiahi *free throw*. Sedangkan bila terjadi saat pemain tidak melakukan *shoot*, maka tim yang bersangkutan akan mendapat lemparan kedalam.
- h) ***Technical Foul*** yaitu pelanggaran yang dilakukan secara teknis yang berhubungan dengan peraturan pertandingan misalkan memaki wasit, melakukan kekerasan terhadap pemain lain, mengeluarkan kata-kata kotor, 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*.
- i) ***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.

- j) **Offensive Foul** merupakan pelanggaran yang dilakukan ketika ingin melakukan ilegal pick disaat lawan kita dalam posisi *charge* atau *hands up* yang benar.
- k) **Exceesive Swinging of Elbow** pelanggaran ketika seorang pemain menyikut pemain lawan.
- l) **Illegal Use of Hands** Pelanggaran ketika terjadi saat pemain melakukan shooting namun tangan yang digunakan untuk *shoot* terdapat kontak dengan lengan lawan
- m) **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 bolabasket. Dalam pertandingan bolabasket, 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 | PERWASITAN

7 | BOLABASKET

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

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari BAB VII, mahasiswa diharapkan dapat:

1. Menjelaskan kode sinyal *scoring*
2. Menjelaskan kode sinyal *free throw*
3. Menjelaskan kode sinyal *clock*
4. Menjelaskan kode sinyal administrative
5. Menjelaskan kode sinyal *violation*
6. Menjelaskan kode sinyal *foul*
7. Menjelaskan kode sinyal nomor punggung pemain

B. Kegiatan Belajar 7.1

1. Perwasitan Dalam Pertandingan Bolabasket

Permainan bolabasket dipimpin oleh tiga orang wasit yang mempunyai tugas yang sama yaitu melihat dimana terjadi suatu *foul*, *violation*, atupun saat bola keluar lapangan. Posisi tiga wasit dalam bolabasket juga berpindah-pindah sesuai dengan posisi bola agar lebih efisien tenaga. Saat pertandingan berlangsung, wasit memiliki sebuah tanda untuk menunjukkan apakah terjadi suatu *violation* atau *foul*. Jika terjadi *violation*, wasit akan mengangkat tangan ke atas dengan telapak tangan terbuka dan langsung akan memperagakan suatu sinyal. Sedangkan untuk

foul, jika terjadi foul dalam suatu pertandingan wasit akan meniup peluit dan mengangkat tangan ke atas dengan telapak tangan menggenggam. Wasit akan langsung mendekati table pertandingan dan memberikan sinyal jenis *foul* tersebut serta sinyal pemain dengan nomor punggung berapa yang melakukan *foul*.

2. Kode Sinyal Wasit

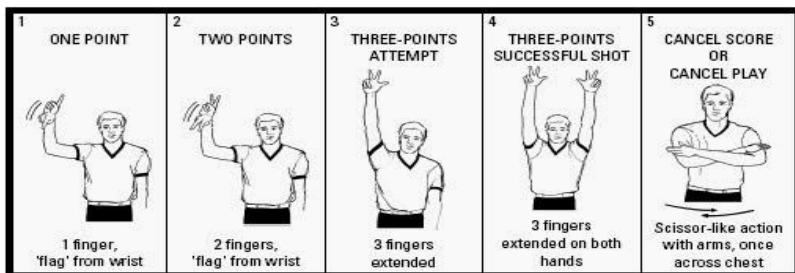
Dalam permainan bola basket terkadang kita kurang faham berbagai kode wasit bola basket yang digunakan oleh wasit dalam pertandingan. Sinyal tangan yang diilustrasikan pada peraturan di bawah ini merupakan sinyal-sinyal yang hanya digunakan oleh wasit. Sinyal-sinyal tersebut digunakan saat terjadi bola masuk ke dalam ring (*Scoring*), *foul*, dan *violation*. Sinyal tersebut juga berguna untuk mengetahui pemain nomor punggung berapa yang melakukan pelanggaran. Sinyal-sinyal tersebut harus digunakan oleh semua wasit di setiap pertandingan. Merupakan hal yang juga sangat penting bagi petugas *table* untuk mengenali sinyal-sinyal ini. Sebelum mengetahui tentang sinyal wasit, maka perlu diketahui langkah-langkah wasit jika terjadi foul ataupun *violation*. :

- Wasit akan meniup peluit yang dibarengi dengan lengan salah satu wasit diangkat ke atas dengan telapak terbuka jika terjadi *violation*, sedangkan untuk *foul* telapak tangan wasit akan menggenggam. Tangan yang lain akan menunjuk posisi saat terjadi pelanggaran.
- Jika yang terjadi adalah *violation* wasit akan memberikan sinyal dimana saat itu berdiri. Sedangkan jika terjadi *foul* wasit akan menghadap ke *score table* untuk membuat laporan. Laporan pertama yaitu laporan tentang nomor punggung pemain yang melakukan pelanggaran, lalu dilanjutkan dengan kode sinyal *foul*.

Berikut merupakan kode sinyal wasit:

a) Scoring

Saat pemain berhasil memasukkan bola kedalam ring, wasit akan memberikan kode sinyal berapa point tim tersebut mendapatkan angka, berikut penjabarannya:



Gambar 7.1 Sinyal Scoring

One Point

Kode one point digunakan saat *free throw*, dimana pelaksanaannya jika bola benar-benar masuk didalam ring, wasit akan mengayunkan jari ke bawah.

Two Point

Kode sinyal *two point* digunakan saat pemain berhasil memasukkan bola ke dalam ring dimana pemain tersebut saat melakukan *shooting* berada didalam *three point field goal*. Wasit akan membuka dua jari, dan jika masuk pergelangan tangan akan diayunkan kebawah.

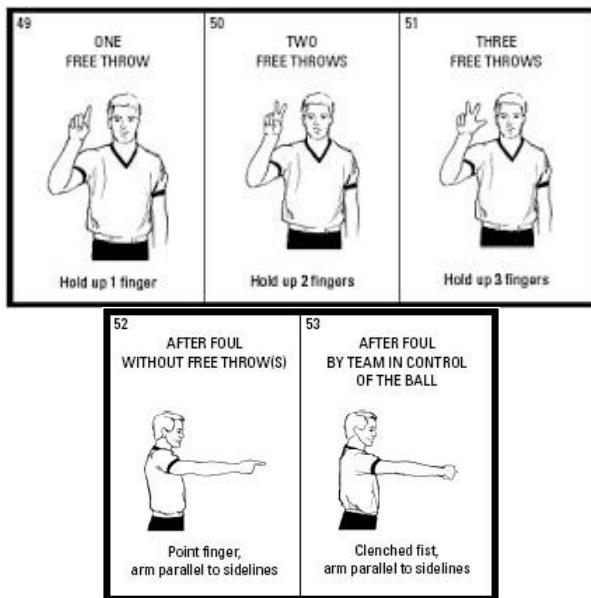
Three Point Attempt

Kode sinya ini dilakukan saat pemain melakukan *shooting* *three point* yakni diluar garis *three point field goal*. Dan jika pemain berhasil memasukkan bola ke dalam ring, wasit akan mengangkat kedua tangan dan tiga jari akan terbuka yang menunjukkan tim tersebut mendapat poin tiga.

Cancel Score

Kode ini digunakan apabila sebelum bola masuk ke dalam ring terjadi pelanggaran yang mengakibatkan score yang diperoleh akan dibatalkan.

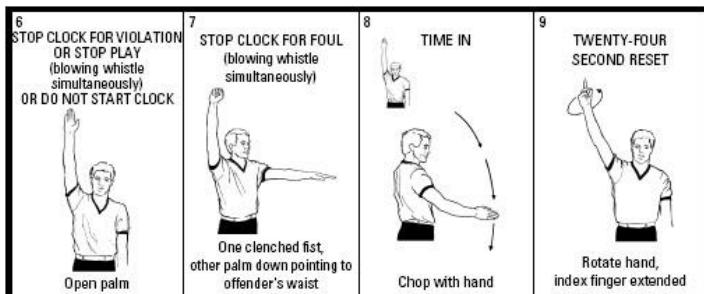
b) Sinyal *Free Throw*



Gambar 7.2 Sinyal *Free Throw*

Jari yang diangkat oleh wasit menunjukkan berapa tembakan *free throw* yang diperoleh tim yang dilanggar. Sedangkan untuk sinyal *after foul without free throw* digunakan apabila pelanggaran yang terjadi tidak terindikasi adanya *free throw*. Untuk sinyal *after foul by team in control of the ball* adalah sinyal yang mengindikasikan terjadinya *free throw*.

c) Berhubungan Dengan *Clock*



Gambar 7.3 Sinyal *Clock*

Stop Clock For Violation

Sinyal ini digunakan apabila terjadi sebuah *violation* dalam sebuah pertandingan bolabasket. Dalam prakteknya, semua sinyal *violation* dimulai dengan mengarahkan tangan keatas dengan telapak tangan ternuka.

Stop Clock For Foul

Sinyal ini digunakan saat terjadi *foul* dalam suatu pertandingan bolabasket. Semua sinyal *foul* dimulai dengan pertama meniup peluit,lengan wasit diangkat keatas dengan telapa tangan menggenggam.

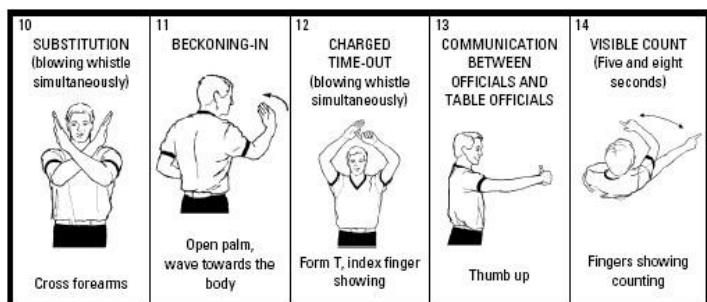
Time in

Sinyal ini dugunakan saat pertandingan dimulai, dengan dibarengi oleh peluit oleh wasit.

Twenty Four Second Reset

Sinyal ini digunakan apabila,bola masih dikuasai oleh salah satu tim selama 2 kali 24 detik.

d) Administratif



Gambar 7.4 Sinyal Administratif

Substitution

Wasit akan menyilangkan pergelangan tangan jika salah satu tim akan melakukan pergantian pemain

Beckoning-in

Wasit akan mengayunkan pergelangan tangan layaknya memanggil seseorang. *Beckoning-in* merupakan sinyal yang digunakan oleh wasit untuk memanggil pemain ataupun ofisial tim.

Charged Time Out

Sinyal ini digunakan jika salah satu tim meminta untuk time out. Dalam satu quarter pertandingan bolabasket, setiap tim diberi jatah 2 kali time out.

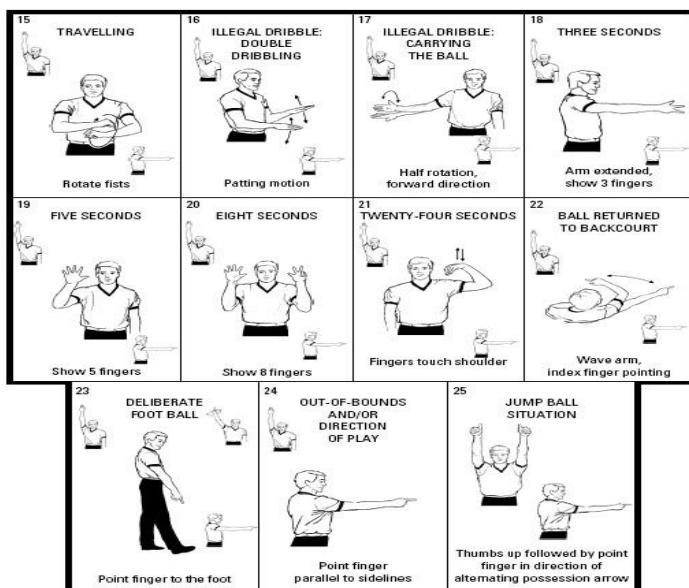
Communication Between Official dan Table

Gerakan dalam sinyal ini yaitu mengarahkan jempol ke arah table. Biasanya situasi seperti ini terjadi apabila ada sesuatu yang meragukan dari keputusan wasit yang telah diambil.

Visible Count

Gerakan yang dilakukan dengan mengayunkan lengan dari samping kedepan ini berguna untuk menghitung detik saat terjadi *five second* maupun *eight second violation*.

e) **Sinyal Untuk Violation**



Gambar 7.5 Sinyal Violation

Sinyal *violation* yang dilakukan oleh wasit memiliki ciri tersendiri, yakni sebelum wasit memberikan sinyal tentang apa *violation* yang telah terjadi, salah satu lengan wasit akan diangkat

ke atas dengan telapak tangan terbuka. Berikut adalah penjelasan mengenai sinyal *violation*:

Travelling

Sinyal ini diberikan jika terjadi *violation* yang dinamanakan travelling, yakni apabila poros tumpuan *pivot* yang seharusnya dilarang untuk bergerak, namun dalam hal ini pemain menggerakkan kaki poros. Wasit akan mengangkat tangan ke atas dengan telapak tangan terbuka dan memutarkan tangan.

Double Dribbling

Jika dalam pertandingan bolabasket terjadi *double dribbling*, maka wasit akan meniup peluit dan mengangkat tangan dengan telapak tangan terbuka, lalu memberikan sebuah kode dengan mengayunkan tangan ke atas dan ke bawah.

Carrying The Ball

Carrying merupakan suatu *violation* dalam bolabasket sehingga wasit akan mengangkat lengan ke atas sembari telapak tangan terbuka, dan memberikan kode dengan membalikkan telapak tangan.

Three Second Violation

Saat terjadi *violation*, wasit akan langsung meniup peluit dengan mengangkat salah satu tangan ke atas dengan telapak tangan terbuka, kemudian tangan yang lainnya menunjuk pemain yang melakukan *three second violation* dengan menggunakan tiga jari.

Five Second Violation

Five second violation terjadi akibat pemain tak kunjing melakukan lemparan kedalam dalam kurun waktu lima detik. Setelah itu wasit akan langsung meniup peluit yang mengangkat salah satu lengan ke atas dengan telapak tangan terbuka dan menunjuk si pemain dengan 5 jari.

Eight Second Violation

Jenis *violation* ini terjadi apabila pemain tak kunjung melewati garis setengah permainan dalam waktu delapan detik saat akan menyerang. Wasit akan meniup peluit dan mengangkat salah satu lengan dengan telapak tangan terbuka yang kemudian menunjukkan delapan jari.

Backcourt Violation

Backcourt violation terjadi apabila pemain yang membawa bola kembali ke daerah pertahanan setelah melewati garis tengah. Wasit akan menggunakan kode dengan menjulurkan lengan ke depan serta tangan yang satunya bergerak ke kiri dan ke kanan diatasnya.

Deliberate Foot Ball

Jenis ini terjadi apabila pemain lawan yang tidak membawa bola menahan bola dengan kaki. Sinyal yang diberikan oleh wasit yakni salah satu lengan wasit menunjuk kaki.

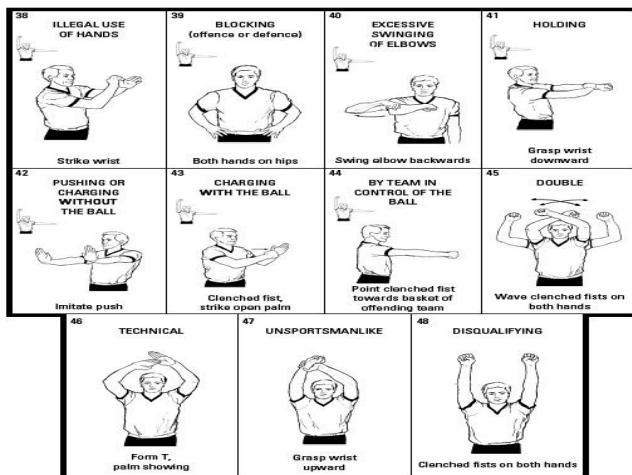
Out Of Bound

Out of bound adalah jika bola telah keluar lapangan. Wasit akan menunjuk kearah *offense* dari sebuah tim

Jump Ball Situation

Jump ball terjadi apabila terjadi perebutan bola sehingga tidak mungkin untuk dilanjutkan. Dimana *score table* akan menentukan tim mana yang akan memperoleh bola. Wasit akan membuat sebuah sinyal berupa ibu jari diacungkan ke atas.

f) Sinyal Untuk Foul



Gambar 7.6 Sinyal Foul

Jika *foul* terjadi, wasit akan meniup peluit dan mengangkat salah satu lengan keatas dengan telapak tangan menggenggam, kemudian berlari didepan *score tabel* dan menunjukkan sinyal bahwa terjadi sebuah *foul*. Berikut berbagai penjelasan mengenai jenis-jenis sinyal *foul* dalam bolabasket:

Holding

Holding merupakan suatu foul dalam Bolabasket, *Holding* terjadi apabila di saat pemain melakukan *shoot* namun pemain lawan mencoba menghadangnya dengan illegal entah itu dengan memegang tangan atau badan. Wasit akan mengangkat tangan keatas dengan telapak tangan menggenggam, dan membuat sebuah kode dengan memegang salah satu tangan.

Blocking Foul

Blocking foul terjadi apabila seseorang menghalangi pemain dalam mendribel ataupun dalam melakukan sebuah *shooting* secara ilegal. Sinyal yang digunakan wasit yaitu kedua tangan diletakkan di pinggang.

Swinging of Elbow

Swinging of elbow merupakan sebuah *foul* yang dilakukan seorang pemain yang menyikut lawan dengan sengaja. Sinyal

yang diberikan oleh wasit yakni lengan diposisikan seolah menyikut dan diayunkan kebelakang.

Illegal Use Of Hands

Illegal use of hands merupakan salah satu foul dimana jika pemain melakukan *shooting*, pemain lawan yang bermaksud melakukan *blocking* melakukan kontak dengan tangan si pemain yang melakukan *shooting* tersebut. Wasit akan memberikan sinyal dengan tangan akan bersilangan.

Pushing

Seerti halnya namanya, *pushing* adalah suatu *foul* yang terjika seorang pemain terbuktu mendorong pemain lawan. Wasit akan memberi sinyal seakan-akan melakukan dorongan kepada lawan.

Charging Foul & By Team in Control of the Ball

Charging foul akan diberikan kepada pemain yang sedang *offense* yang dan menabrak pemain lawan yang sudah siap dan posisi *defense* yang benar untuk menghadang pemain yang melakukan *offense*. Ketika pemain lawan menabrak *defender* di bagian torso-nya (badan bagian tengah). Dengan hal tersebut wasit akan memberikan sinyal berupa dengan meninjau salah satu telapak tangannya.

Double Foul

Pelanggaran yang dilakukan oleh pemain penyerang dan bertahanan dan pemain bertahan. Wasit akan memberikan sinyal dengan memberikan tanda X ke atas.

Technical Foul

Pelanggaran yang dilakukan secara teknis yang berhubungan dengan peraturan pertandingan misalkan memaki wasit, melakukan kekerasan terhadap pemain lain, mengeluarkan kata-kata kotor, melakukan protes secara terus menerus terhadap wasit dan lain lain. Wasit akan menunjuk sinyal dengan menyentuh telapak tangan dengan ujung jari.

Unsportman Like Foul

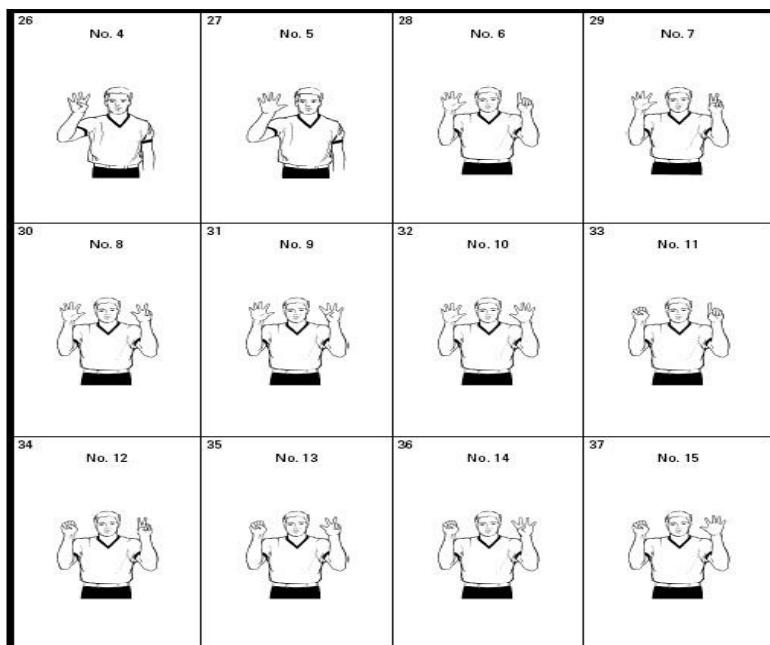
Pelanggaran yang dilakukan secara teknis yang berhubungan dengan peraturan pertandingan misalkan memukul dan menendang. Wasit akan memberikan sinyal dengan memgang salah satu lengan ke atas.

Disqualifying

Foul ini terjadi jika terjadi diskualifikasi oleh salah satu tim. Wasit akan mengangkat dua lengan ke atas serta telapak tangan menggenggam.

g) Pelaporan Nomor Punggung Pemain Ke Score Table

Seperi yang diketahui jika terjadi *foul* wasit akan meniup peluit lalu mengangkat salah satu lengan ke atas dengan telapak tangan menggenggam. Lalu wasit akan menghadap *score table*, dan laporan yang paling pertama yaitu tentang nomor punggung pemain yang melakukan foul. Berikut tentang sinyal nomor punggung:



Gambar 7.7 Sinyal Pelaporan Nomor Punggung

BAB | PENYELENGGARAAN

8 | PERTANDINGAN BOLABASKET

Pada bagian ini akan disajikan materi tentang penyelenggaraan pertandingan dalam bolabasket dengan tujuan mahasiswa diharapkan memahami dan mampu menjelaskan penyelenggaraan pertandingan dalam bolabasket.

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari BAB VII, mahasiswa diharapkan dapat:

1. Menjelaskan dan mempraktekkan penyelenggaraan pertandingan bolabasket

B. Kegiatan Belajar 8.1

1. Penyelenggaraan Pertandingan

Penyelenggaraan pertandingan adalah kegiatan perencanaan dan pelakanaan pertandingan atau perlombaan bolabasket. Pemberian pengetahuan penyelenggaraan pertandingan ini bertujuan agar para pengurus suatu pertandingan dapat merencanakan dan mengatur cara-cara pertandingan, melakukan pencatatan hingga penyelenggaraan itu berjalan lancar dan tertib. Terdapat tiga langkah utama dalam penyelenggaraan pertandingan bolabasket:

- a) Menentukan Bidang Tugas dan Struktur Organisasi

Luasnya tugas pemimpin pertandingan sangat ditentukan oleh tujuan dan sifat usaha kerja sama. Makin besar sifat penyelenggaraan pertandingan makin besar pula bagian-bagian yang akan ditanggung dalam suatu organisasi yang dipimpimnya

b) Penentuan Anggaran

Dalam penentuan anggaran perlu diketahui dari mana sumber keuangan untuk kebutuhan suatu even bolabasket dan juga harus dipikirkan berapa besar kebutuhan untuk penyelenggaraan pertandingan tersebut.

c) Penentuan Peserta

Siapakah yang diperbolehkan atau dapat mengikuti pertandingan dapat dibagi dalam dua jenis kelompok, yaitu:

1) Menurut Sifat Pertandingan

- Pertandingan seleksi
- Pertandingan invitasi
- Pertandingan kompetisi

2) Pembatasan Peserta

- Terbatas berdasarkan undangan yang telah ditentukan
- Terbatas sesuai dengan peraturan seperti Asian Games dan Olimpiade

d) Penentuan Wasit

Penentuan wasit harus disesuaikan dengan level pertandingan yang diselenggarakan, semakin tinggi level pertandingan semakin bagus pula lisensi wasit yang dimiliki

e) Undangan Untuk Tim Bolabasket dan Wasit

Setelah ditentukan peserta, panitia segera memberikan undangan dengan atau pemberitahuan disertai syarat-syarat yang harus dipenuhi, serta pengumuman yang diperlukan

f) Menyiapkan Sarana dan Prasarana Pertandingan Bolabasket

Sarana dan Prasarana harus sesuai dengan kebutuhan, baik mengenai jumlah ataupun kelayakan sarana dan prasarana. Sarana dan prasarana se bisa mungkin di sesuaikan dengan peraturan FIBA atau PERBASI.

g) Menyusun Peraturan Pertandingan

Peraturan pertandingan adalah aturan-aturan yang dibuat dengan tujuan untuk menjaga kelancaran dan ketertiban selama pertandingan berlangsung yang berisi:

- Penentuan Peserta
- Peraturan Pertandingan yang dipakai
- Penyimpangan Peraturan Pertandingan
- Sistem Pertandingan yang digunakan
- Cara Penentuan Pemenang dan Penentuan Juara
- Penanggulangan terhentinya Pertandingan karena faktor nonteknis

Dalam menyusun peraturan pertandingan se bisa mungkin untuk mengikuti aturan internasional ataupun nasional.

h) Mengadakan *Technical meeting* untuk mengesahkan peraturan pertandingan dan melakukan pengundian tim serta penentuan wasit dalam memimpin pertandingan. *Technical meeting* ini juga diikuti oleh perwakilan dari setiap tim.

i) Membuat bagan pertandingan. Setelah dilakukan *technical meeting* panitia bertugas untuk menyusun bagan pertandingan agar memudahkan setiap tim mengetahui lawan yang akan dihadapi.

2. Menjelang Pertandingan

Kegiatan yang harus dilakukan saat menjelang mendekati pertandingan antara lain:

- a) Memeriksa kesempurnaan dan kelengkapan sarana dan prasarana pertandingan
- b) Memeriksa kelengkapan petugas dan wasit
- c) Membagi tugas serta melakukan *briefing* keamanan pada petugas keamanan agar pertandingan berjalan lancar
- d) Sekitar 20 menit sebelum pertandingan, petugas *table* mengisi daftar susunan pemain ke dalam *scoresheet* pertandingan.

Daftar susunan pemain sebelumnya diberikan 30 menit sebelum pertandingan dimulai.

- e) 10 menit sebelum pertandingan pelatih menyetujui daftar pemain dan memilih *starting five* yang akan bertanding ke petugas *table*
- f) pemain dapat melakukan pemanasan
- g) Pertandingan dapat dimulai jika daftar pemain dalam *scoresheet* tidak menemui kejanggalan pada pemain yang akan bermain.
- h) Pertandingan juga dapat dimulai jika semua petugas dianggap siap dalam melakukan tugasnya masing-masing.

3. Saat Pertandingan Berlangsung

Kelancaran pertandingan harus terpelihara dengan baik. Ketertiban penonton harus diperhatikan oleh keamanan. Petugas *table* harus fokus dalam mencatat hal-hal yang terjadi dalam pertandingan bolabasket, dan hasil pertandingan harus segera dimurnikan oleh perangkat pertandingan agar tidak terjadi hal-hal yang tidak di inginkan.

4. Sesudah Pertandingan

- a) Wasit menandatangani *scoresheet*
- b) Secepatnya perangkat pertandingan memberikan laporan ke ketua pelaksanaan pertandingan tentang:
 - Hasil Pertandingan
 - Urutan juara (jika selesai suatu kompetisi)
 - Keuangan
 - Laporan tentang situasi keseluruhan pertandingan
 - Memeriksa Peralatan Pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelrasoul, E, Mahmoud I, & Stergio P. 2015. The Accuracy of Real Time Sensor in an Instrumented Basketball. *Procedia Engineering*, 112:202-206.
- Arias, J.L dkk. 2016. Effect of Ball Mass on Dribble, Pass, and Pass reception in 9-11 Years Old Boys Basketball. *Research Quarterly For Exercise and Sport*. 83(3): 407-412.
- Cengis, S dkk. 2013. The Effect of Regular Basketball Education on Children Some Anthropometric Parameters and Vertical Jump. *Turkish Journal of Sport and Exercise*. 15(3):7-10.
- Cetin, E. 2014. Analysis of jump shot performance among 14-15 year old male basketball player. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116: 2985 – 2988.
- Cooper, J.M. 1975. *The Theory and Science of Basketball*. Lea & Febiger: Philadelphia.
- FIBA. 2014. *Official Basketball Rules 2014*.
- Hanna, S.J. 2014. Comparison of Some Kinematic Variables of Layup Basketball of Older and Young Players. *The Swedish Journal of Scientific Research*. 7(1): 6-8.
- Ibanez, S.J dkk. 2009. Effect of Consecutive Basketball Games on The Game Related Statistic that Discriminate Winner and Lossing Team. *Journal of sport Science and Medicine*. 8(1): 458-462.
- Kalidasan, M & Nageswaran, A.S. 2016. Effect of Different Training on Speed and Dribbling Performance Among Intercollegiate Basketball Players. *Indian Journal Of Research*. 4(9): 143-145.

- Kong, Z dkk. 2015. The Influence of Basketball Dribbling on Repeated High-IntensityIntermittent Runs. *Jurnal of Exercise And Science*. 2(1):1-6.
- Oliver, J. 2004. *Dasar-dasar Bola Basket*. Human kinetic: United States of America.
- Podmenik, N. 2012. The Effect of Introducing a Smaller and Lighter Basketball on Female Basketball Players' Shot Accuracy. *Journal of Human Kinetics*, 3(1): 131-137.
- Pojskic, H. 2014. The relationship between physical fitness and shooting accuracy of professional basketball players. *Motriz, Rio Claro*, 3(2): 408-417.
- Pojskic, Haris. 2009. Differences Between Successful and Unsuccessful Basketball Teams On The Final Olympic Tournament. *Acta Kinesiologica*, 3(2): 110-114.
- Raiola, G. 2016. Descriptive Shot Analysis in Basketball. *Journal of Human Sport & Exercise*. 11(1):259-266.
- Schaafsma, F. 1977. *Basketball For Women*. Wm C Brown Company Publishers: United States of America.
- Stocker, G. 1984. *Bola Basket dari permainan sampai Pertandingan*. PT Gramedia: Jakarta.
- Struzik, A. 2014. Biomechanical Analysis of The Jump Shot Basketball. *Journal of Human Kinetics*. 42: 73-79.
- Varghese, J. 2014. Effect of Resistance Training On Shooting Performance of Basketball Players. *International Journal of Physical Education, Fitness, and Sport*. 3(4): 133-138.
- Varghese, J. 2015. Effect of Resistance Training On Passing Ability of Basketball Players. *International Journal of Physical Education, Fitness, and Sport*. 8(1): 28-31.
- Wissel, H. 2000. *Bola Basket*. PT Rajagrafindo Persada: Jakarta.

- Worthy, D.A. 2009. Choking and Exelling at The Free Throw Line. *The International Journal of Creativity & Problem Solving*. 19(1): 53-58.
- Zambova, D. 2012. An Efficiency Shooting Program for Youth Basketball Players. *Sport Logia*, 8(1): 87-92.

RIWAYAT HIDUP PENULIS

Dr. Saichudin, M.Kes. dilahirkan di Pasuruan, 09 Juli 1961. Pendidikan dasar ditempuh di SD Negeri Purutrejo I Pasuruan lulus tahun 1975 dan SMP Negeri 1 Pasuruan lulus tahun 1979. Pendidikan menengah ditempuh di SMA Negeri 1 Pasuruan lulus tahun 1982. Kemudian melanjutkan jenjang S1 pada program Studi Olahraga dan Kesehatan IKIP Malang lulus tahun 1986. S2 pada Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Pasca Sarjana Universitas Airlangga Surabaya lulus tahun 1998. S3 Program Studi Ilmu Kedokteran Pasca Sarjana Universitas Airlangga Surabaya lulus tahun 2005. Riwayat pekerjaan menjadi Capeg Negeri Sipil Gol. IIIa IKIP Malang tahun 1987, PNS Gol. IIIa IKIP Malang tahun 1988, Asisten Ahli Gol. IIIb IKIP Malang 1990, Lektor Muda Gol. IIIc IKIP Malang 1992, Lektor Gol. IIId IKIP Malang tahun 1994, Lektor Kepala IVa Universitas Negeri Malang tahun 2009, Pengurus Komite Sekolah Bidang Pendidikan Periode 1999 – 2001 dan Periode 2001 – 2004 SD Negeri Lesanpuro 6 Malang, Pengurus Komite Sekolah Bidang Pendidikan Periode 2001 – 2004 dan Periode 2004 – Sekarang SMP Negeri 21 Malang, Bidang Biro Kajian Malang Sport Center, Pembina UKM Bola Basket IKIP Malang tahun 1988 – 2000, Penyelenggara Seminar Sehari "Peranan Kesehatan Olahraga Dalam Menunjang Prestasi 05 April 2003 Universitas Negeri Malang", Koordinator penyelenggaraan "Seminar Nasional Industri Olahraga "kerja sama UM dengan Kementerian Pemuda dan Olahraga (MENPORA)" Tahun 2005, Tim Reviewer Internal UM Tahun 2005-2008, Tim Pengembang Penalaran Mahasiswa UM 2005-Sekarang, Koordinator tim pengembang Penjaminan Mutu Akademik FIP tahun 2006-2008, Manajer Sekolah Unggulan Terpadu Kabupaten Lumajang masa 2006-2009 dibawa naungan Tim Pengembang Universitas Negeri Malang, Koordinator Manajer Sekolah Model Terpadu di Kabupaten Bojonegoro Jawa Timur

2009-2011 dibawa naungan Tim Pengembang Universitas Negeri Malang, Ketua Penyunting Jurnal/Berkala Ilmiah Sport Science Jurusan Ilmu Keolahragaan FIK Universitas Negeri Malang 2015, Mitra Bestari Jurnal Nasional IPTEK Olahraga Kementerian Pemuda dan Olahraga RI 2013-2015, dan sampai saat ini menjadi dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri malang.

BUKU AJAR BOLABASKET

Penulis:

Dr. Saichudin, M.Kes

Sayyid Agil Rifqi Munawar, S.Or

Puji dan syukur dipanjangkan kehadirat Allah SWT. Berkat rahmat dan karunia-Nya akhirnya buku Permainan Bolabasket ini telah selesai disusun. Buku ini disusun sebagai salah satu bahan bacaan bagi mahasiswa. Harapan besar dari terbitnya buku ini adalah dapat menambah kepustakaan buku bagi mahasiswa FIK UM. Karena dari hasil observasi, memang buku rujukan/bahan ajar bolabasket ini sangat sedikit yang ada Perpustakaan FIK. Selain itu buku ini diharapkan juga dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa Ilmu Keolahragaan atau Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sebagai bahan bacaan guna menambah wawasan tentang permainan bolabasket. Ucapan terimakasih kepada Bapak Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah banyak membantu penulis dalam mengembangkan buku permainan bolabasket. Serta segenap pihak yang turut andil dalam terciptanya buku ajar ini.

Penulis juga menyadari sepenuhnya bahwa di dalam buku ini terdapat kekurangan-kekurangan dan jauh dari apa yang di harapkan. Untuk itu, penulis berharap adanya kritik, saran dan usulan demi perbaikan untuk buku ini kedepannya.

Penerbit: Wineka Media

Anggota IKAPI No.115/JTI/09

Jl. Palmerah XIII N29B, Vila Gunung Buring Malang 65138

Telp./Faks : 0341-711221

Website: <http://www.winekamedia.com>

E-mail: winekamedia@gmail.com

Playstore: Wineka Media

ISBN 978-623-7607-10-6

