

Permainan Bola Basket

Vigi Indah Permatha Sari M.Pd



Tentang Bola Basket

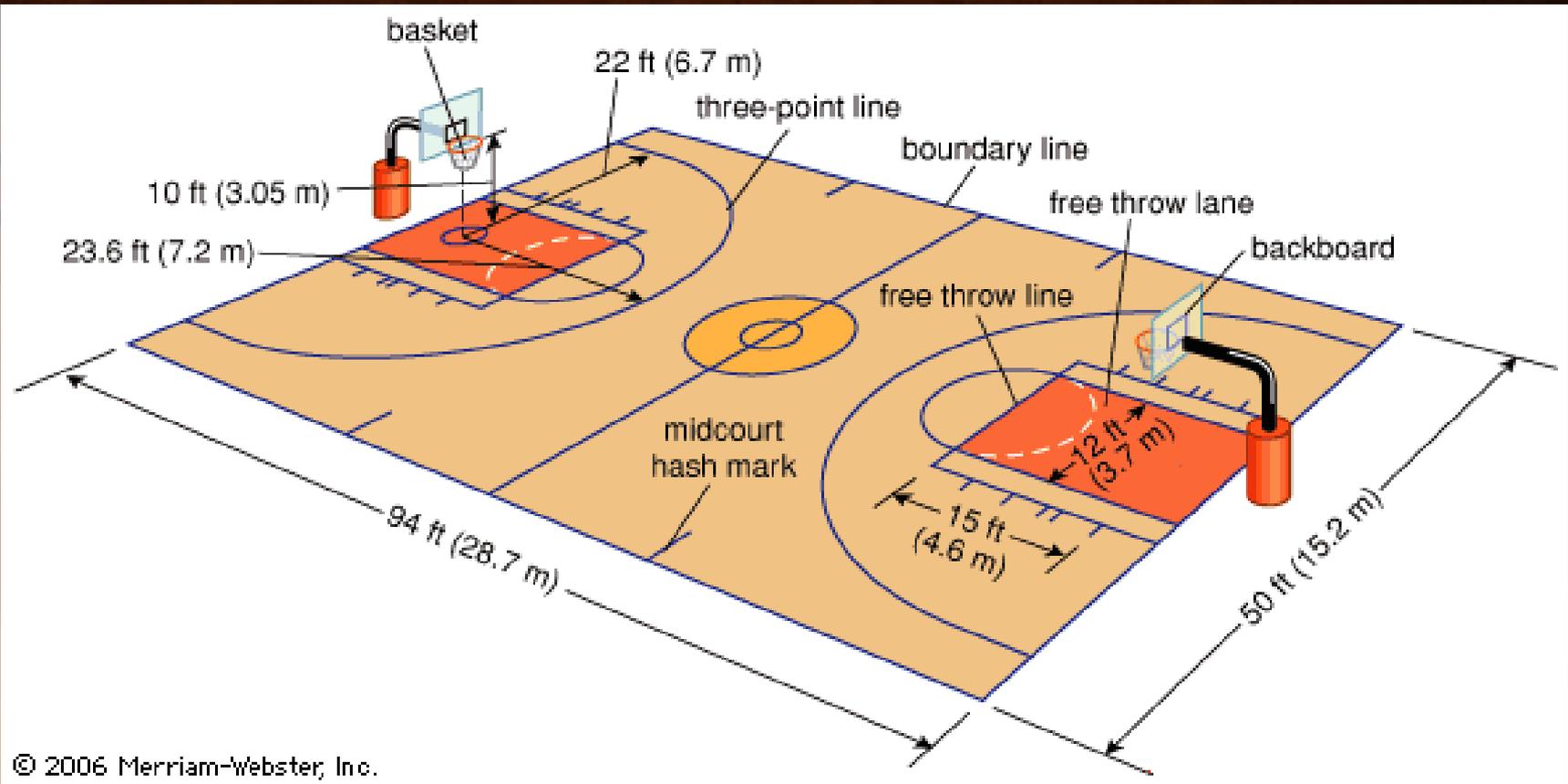
Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri dari dua tim yang beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang milik lawan.

Kilas Sejarah

Permainan bola basket pertama kali dimainkan pada tahun 1891 oleh Dr. James A. Naismith dengan tujuan memasukkan bola ke dalam keranjang.

Pada tahun 1936, permainan ini pertama kali dipertandingkan di Olimpiade di Jerman. Permainan ini masuk ke Indonesia pada saat Perang Dunia II. Dan hingga saat ini telah berdiri organisasi basket yang diakui yaitu PERBASI.

Lapangan Bola Basket



- Ukuran panjang lapangan yaitu 28 meter serta lebar lapangan yaitu 15,2 meter.
- Panjang garis akhir lingkaran daerah serang yaitu 6 meter
- panjang garis tembakan hukuman yaitu 3,60 meter.
- Ring basket memiliki panjang yaitu 0,40 meter.
- jarak tiang penyangga sampai ke garis akhir adalah 1 meter
- Jarak garis 3 angka dari keranjang 7.24 meter
- Jarak garis lemparan bebas dari papan belakang 4.57 meter
- Area terlarang dari wilayah keranjang 1.22 meter

Pemain, pemain pengganti dan pelatih

1. Regu

Tiap regu terdiri :

- a. dari 10 orang anggota yang memenuhi syarat untuk bermain 2X20 menit.
- b. Seorang pelatih dan seorang manajer
- c. 10 orang terdiri atas 5 orang dalam satu regu dengan cadangan 5 orang

2. Pemain & cadangan

- a. Dalam lapangan hanya terdapat 5 orang pemain
- b. Seragam pemain terdiri dari : baju kaos dan celana pendek yg berwarna sama
- c. Nomor pemain berukuran 20 cm pada bagian depan maupun belakang.

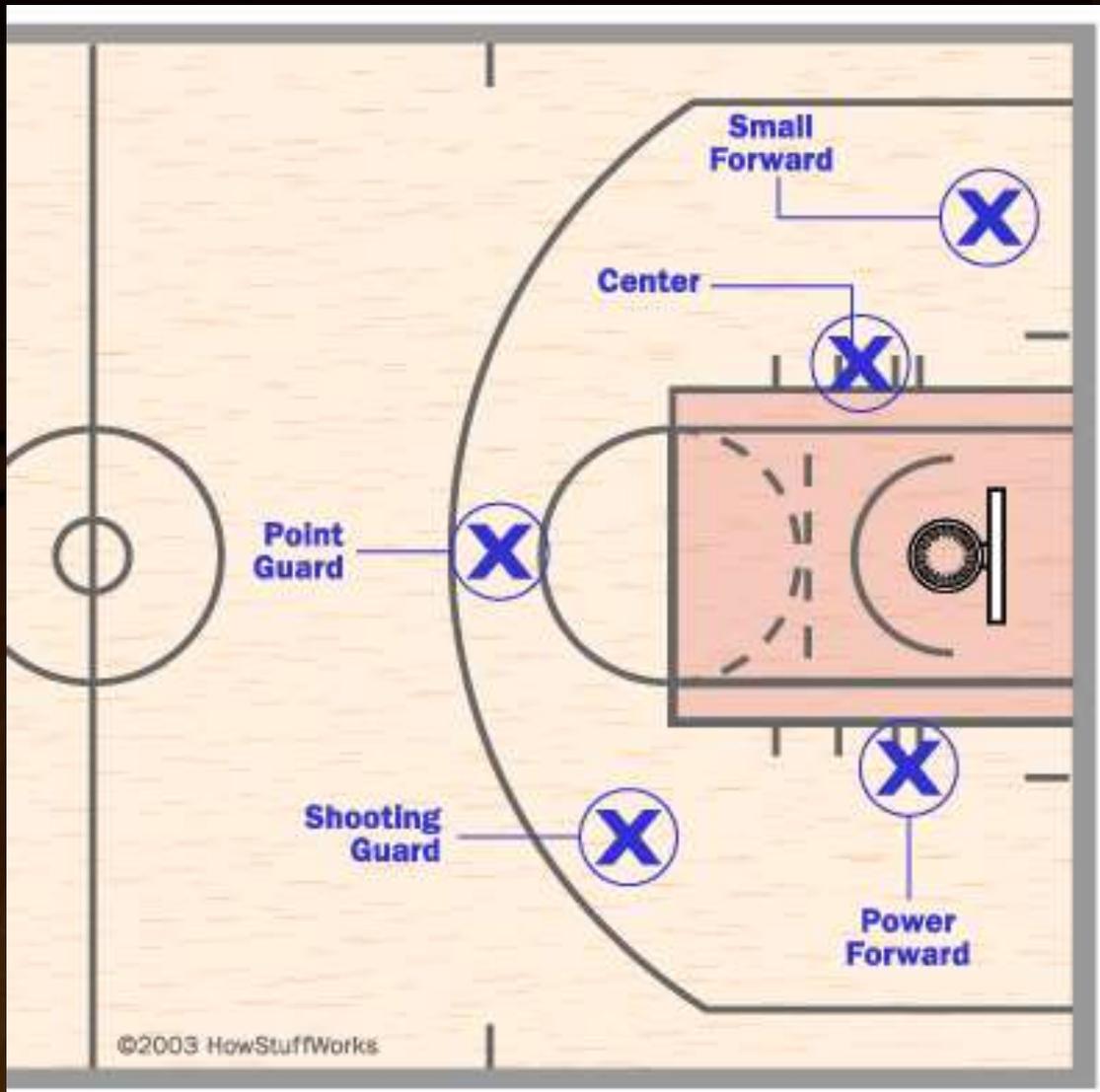
3. Wasit

- a. Wasit 1 disebut Referee
- b. Wasit 2 disebut Umpire.

Ketentuan Waktu

- Waktu permainan 4 X 10 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. Waktu untuk lemparan ke dalam yaitu 5 detik.

Posisi Dalam Permainan



- small forward
- Center
- Point guard
- Shooting guard
- Power forward

- **Small forward** : bertugas untuk berlari mengisi jalur pada serangan cepat dan menyelesaikannya dengan kuat serta mencetak angka dari hampir di mana saja
- **Center** : Tugas utamanya dalam mengamankan bola rebound, memblok tembakan lawan
- **Point guard** : Memiliki tugas utama pendistribusi bola, menjaga aliran bola agar dapat memberikan ruang dan peluang bagi pemain lainya serta menjadi jendral lapangan ketika menjalankan pattern
- **Shooting guard**: pekerjaan utamanya adalah mencetak skor.
- **Power forward** :bertugas mencetak mecetak bola rebound yang merupakan bola pantul atau setidaknya membuat lawan melakukan sebuah pelanggaran dan juga harus mampu mangamankan bola pantul yang berada di ring tim tersebut

Peraturan Umum

- **Foul**

Pelanggaran yang dilakukan oleh pemain bertahan baik secara sengaja maupun tidak sengaja (Memukul Tangan, Mendorong)

- **Double**

Pelanggaran yang dilakukan pada saat dribble dimana bola yang sudah dimatikan didribble atau dihidupkan lagi

- **Traveling**

Pelanggaran yang dilakukan pada saat bola yang sudah didribble dibawa lari atau langkah lay up sebanyak lebih dari 2 langkah

- **Back Ball**

Pelanggaran yang dilakukan apabila penyerang yang menguasai bola yang sudah memasuki daerah pertahanan lawan membawanya kembali ke daerah pertahanannya sendiri

- **Technical Foul**

Pelanggaran yang dilakukan dengan cara mengumpat, meneror, dan kesalahan dalam memakai kostum.

- **Unsportman Foul**

Pelanggaran yang dilakukan dengan cara menendang, memukul, meludah pada saat pertandingan

- **Offensive Foul**

Pelanggaran yang dilakukan oleh penyerang dengan cara menabrak orang yang bertahan dimana orang yang bertahan dalam keadaan diam

- **Blocking Foul**

Pelanggaran dimana pemain penyerang menutup pemain bertahan dalam keadaan bergerak

- **Double Foul**

Pelanggaran yang dilakukan oleh pemain penyerang dan pemain bertahan baik secara sengaja maupun tidak sengaja

- **Individual Foul**

5 kali untuk setiap pemain dan pada saat mendapatkan foul ke 5 maka pemain sudah dinyatakan foul out yaitu tidak boleh lagi

Teknik Dasar Permainan Basket

Passing and Catching

Chest Pass

Bounce Pass

Overhead Pass

Baseball Pass

Behind The Back Pass

Dribbling

Change of Pace Dribble

Low or Control Dribble

High or Speed Dribble

Crossover Dribble

Spin Dribble

Shooting

- Set Shoot
- Lay Up Shoot
- Jump Shoot

Pivot

Jump Stop

Rebound

Pertanyaan

1. Apakah yang dimaksud dengan unsportman foul?
2. Berapa meter area terlarang dari wilayah keranjang?
3. Ada berapa posisi dalam permainan basket?
4. Sebutkan teknik dalam passing and cathing!
5. Apa yang dimaksud dengan bola rebound?