

A red basketball with black lines is positioned on a wooden basketball court floor. The floor has yellow and white boundary lines. The background is slightly blurred, showing more of the court and some dark shapes in the distance.

TEORI DAN PRAKTEK BOLA BASKET

Vigi Indah Permatha Sari M.Pd

Pengertian BolaBasket

Bola Basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing – masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan

Lapangan Bola Basket

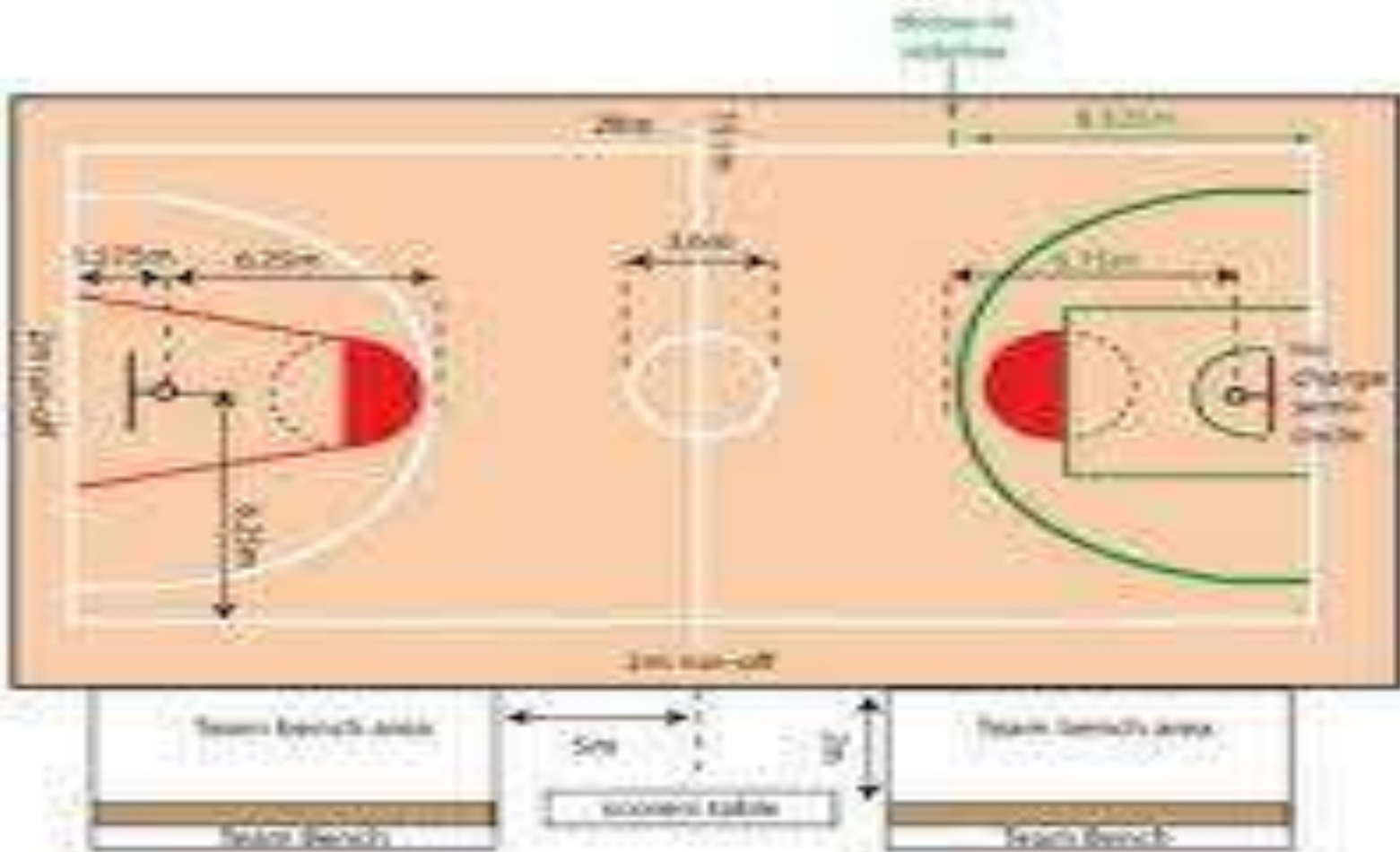
Lapangan bol basket berbentuk persegi panjang dengan dua standar ukuran, yakni panjang 28,5 meter dan lebar 15 meter untuk standar National Basketball Association. Dan panjang 26 meter dan lebar 14 meter untuk standar Federasi Bola Basket Internasional. Tiga buah lingkaran yang terdapat di dalam lapangan basket memiliki panjang jari – jari yaitu 1,80 meter.

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.

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.

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.

Lapangan Bola Basket



Waktu Permainan Bolabasket

Waktu permainan 4 x 10 menit sesuai aturan Federasi Bola Basket Internasional. Versi National Basketball Association, waktu bermain adalah 4 x 12 menit. Diantara babak 1,2,3, dan babak 4, terdapat waktu istirahat selama 10 menit. Bila terjadi skor sama pada akhir pertandingan, harus diadakan perpanjangan waktu sampai terjadi selisih skor. Diantara dua babak tambahan terdapat waktu istirahat selama 2 menit. Waktu untuk lemparan ke dalam yaitu 5 detik.

Jumlah Pemain Bola Basket

Jumlah pemain dalam permainan bola basket adalah 5 orang dalam satu regu dengan cadangan 5 orang. Sedangkan jumlah wasit dalam permainan bola basket adalah 2 orang. Wasit 1 disebut Referee sedangkan wasit 2 disebut Umpire

Teknik Dasar Bola Basket

Passing

Dribbling

Shooting

Pivot

Lay - Up

Teknik Bola basket Profesional

Fade Away

Hook Shoot

Jump Shoot

Crossover

Slam Dunk