**Teknik Dasar Permainan Bola Basket**

**Sejarah**

Permainan bola basket diciptakan oleh James A. Naismith pada tahun 1891 di YMCA (Young Man Christian Association) Massachusset, Amerika Serikat. Permainan bola basket awalnya sangat sederhana dan di lakukan untuk mengisi kekosongan waktu istirahat para prajurit Amerika Serikat. Permainan bola basket di bawa ke Indonesia oleh seorang bangsa Belanda yang bernama Tonny When Dai Wimlatumenten tahun 1948.

**Teknik Dasar Permainan Bola Basket**

**1. Teknik Drible (Menggiring Bola)**

**Dribble** adalah teknik paling dasar dari permainan bola basket. Untukdapat mendribble bola dengan baik, skill tersebut harus terus dilatih,karena kemampuan dribble yang baik akan berdampakpada penguasaan bola yang baik pula.

**Tujuan Dribble :**

Tujuan dribble adalah agar lebih cepat menuju ke daerah lawan dalam usaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan, lebih mudah menyusup dan menerobos ke daerah pertahanan lawan dan untuk mengacaukan pertahanan lawan dan permainan lawan menjadi tidak berkembang sehingga permainan menjadi terlambat.

**Prinsip dalam mengajarkan teknik dribble antara lain:**

* Kontrol pada Jari-Jari Tangan
* Mempertahankan Tubuh Tetap Rendah
* Kepala Tegak
* Melatih Tangan yang Lain
* Pemain perlu untuk belajar dribble menggunakan tangan yan lain.
* Lindungi Bola

**Macam-Macam Dribble yaitu :**

1. **Change of pace dribble** – Dribble ini adalah yang paling umum dalam bolabasket dan digunakan untuk membuat pemain bertahan berfikir bahwa pelaku dribble akan memperlambat atau mempercepat tempo dribble.
2. **Low or control dribble**- Dribble ini adalah yang paling umum dalam bolabasket dan digunakan untuk membuat pemain bertahan berfikir bahwa pelaku dribble akan memperlambat atau mempercepat tempo dribble.
3. **High or speed dribble**- Ketika pemain berada di lapangan terbuka dan harus bergerak secepatnya denganbola, maka ia akan menggunakan dribble ini. Ketika berlari dengan cepat, pemain akan mendorong bola di depannya dan membiarkannya melambung ke atas setinggi pinggulnya. Tangan yang mendribble tidak berada di atas bola melainkan di belakang bola.
4. **Crossover dribble** – Yaitu mendribble bola dengan memindahkan bola dari tangan yang satu kearah tangannya yang lain. Gerakan ini sangat bagus untuk memperdaya pemain bertahan. Namun bola bisa dicuri bila tidak dilakukan dengan baik, karena bola tidak terjaga.
5. **Behind the back dribble** – Jenis dribble ini digunakan ketika pemain mengganti arah supaya terbebas dari pemain bertahan. Bola digerakkan dari satu sisi tubuh ke sisi tubuh yang lain dengan mengayunkannya di belakang tubuh.
6. **Between the legs dribble** – Dribble ini adalah cara yang cepat untuk memindahkan bola dari satu tangan ke tangan yang lain melewati sela kaki. Digunakan ketika pen-dribble dijaga dengan ketat atau ingin mengganti arah.
7. **Reverse dribble** – Dribble ini dikenal juga dengan nama spin dribble atau rol dribble. Dribble ini dilakukan untuk mengganti arah dan memantulkan bola dari satu tangan ke tangan yang lain ketika dijaga dengan ketat. Dribble ini harus dilakukan dengan cepat saat pen-dribble mendorong bola ke lantai dan berputar mengelilingi pemain bertahan.

Soebagio Hartoko (1993: 36) memberikan petunjuk cara melakukan dribble sebagai berikut:

[](http://indrywuland.files.wordpress.com/2012/08/images.jpg)

* Peganglah bola dengan kedua tangan yang relax, tangan kanan di atas bola, sedang tangan kiri menjadi tempat terletaknya bola.
* Berdirilah seenaknya dengan kaki kiri agak sedikit di depan kaki kanan
* Condongkan badan ke depan mulai dan pinggang.
* Mulai pantulkan bola dengan tangan kanan, (sebagai permulaan sebaiknya mata masih melihat bola).
* Gerakan lengan hampir sepenuhnya.
* Jangan memukul bola dengan telapaktangan, tetapi pantulkan (tekankan) dengan jari-jari dibantu dengan gerakan pergelaragan tangan.
* Jinakkan bola dengan sedikit mengkuti bergeraknya ke atas sebentar dengan jari-jari dan pergelangan tangan, kemudian dipantulkan kembali.
* Setelah rahasia gerak, watak dan irama dari pantulan dapat dirasakan (get the feeling) dengan sikap berdiri ditempat, memulailah dengan bergerak maju.
* Mulailah jangan melihat bola, dan percepatlah gerak.
* Kemudian menggiring dengan agak rendah, rendah, maju, mundur cepat, secepatnya, berliku, berkelok dengan nntangan dan lawan.

**Cara dribble dribbling / menggiring bola basket**

* Badan posisi siaga, sedikit condongkan ke depan
* Sikap mata selalu melihat ke depan atau kepala lawan
* Sekarang coba pantulkan bola, jika sulit boleh mata melihat bola dahulu jika sudah masuk ke dalam ritme pantulan bola, coba hilangkan pandangan ke bola tersebut
* Pada saat bola bergerak ke atas,telapak tangan siap menerima bola usahakan mengikuti alur bola ke atas jangan mencoba untuk menahan bola (saat tangan dan bola beradu usahakan jangan sampai ada suaranya)
* sekarang coba berjalan perlahan, dan jika sudah terbiasa selalu tambahkan kecepatan dan coba sedikit manuver” (ingat ! You must be quick but never hurry , usahakan cepat menggiring bola tapi jangan terburu-buru)

**2. Teknik Dasar Passing (operan)**

* 1. Chest Pass adalah operan yang dimulai dari depan dada, di arahkan lurus ke depan dada kawan hal ini dilakukan jika ruang operan terbuka tanpa penghalang lawan.
  2. Bounce Pass adalah operan yang dilakukan dengan cara memantulkan bola ke lapangan sebelum ditangkap kawan, hal ini dilakukan pada saat ada lawan yang menghadang di depan.
  3. Overhead Pass adalah operan yang dilakukan dari atas kepala, arah bolanya melambung tinggi di atas kepala lawan dan biasanya operan ini dilakukan jauh ke depan.
  4. Baseball Pass adalah operan lurus dari samping badan seperti lemparan baseball, operan ini dilakukan dengan satu tangan dan tenaga yang kuat.
  5. Under Pass (operan bawah) adalah operan yang dilakukan dari bawah (pinggang), arah bolanya lurus ke arah kawan dan dilakukan dengan jarak dekat.
  6. Hook Pass adalah operan kaitan dengan satu tangan yang dimulai dari setinggi pinggang kemudian gerakan seperti pukulan hook atau melengkung ke atas.
  7. **Behind the back pass**Passing ini menggunakan satu tangan jauh dari penerima dan melewati belakang passer. Passing ini efektif dalam mengelabui lawan karena arah lari passer sendiri sudah merupakan fake.
  8. **One-hand Push/Shoulder pass**

Passing ini menggunakan satu tangan dan biasa digunakan karena persiapannya cepat. Maksudnya, dari posisi triple threat, pemain dapat langsung melakukan passing ini.

Kunci dari passing ini adalah ketepatan tekukan siku. Tekukan siku yang pas dapat menghasilkan kecepatan dan kekuatan dalam melakukan passing. Jika kita menggunakan tangan kanan untuk memegang bola, maka pemain hanya dapat melakukan passing pada sisi kanannya saja. Begitu pula sebaliknyak, Jangan lupa untuk menggunakan fake. Jika pemain akan melakukan air pass, sebaiknya arahkan bola pada samping teling defender karena biasanya akan sulit diantisipasi.

3. **Shooting (menembak)**

Menembak adalah memasukan bola basket ke dalam ring lawan, dengan tujuan untuk mendapatkan angka/point.

**Berikut tentang Macam dan Cara Melakukan Shooting Bola Basket :**

1. **Set-shoot** - Tembakan ini jarang dilakukan pada permainan biasa. Karena jika penembak tidak melompat maka tembakannya mudah dihalangi. Umumnya tembakan ini dilakukan saat lemparan bebas atau bila memungkinkan untuk menembak tanpa rintangan.
2. **Lay-up shoot** - Yaitu hal yang harus dipelajari dalam permainan bolabasket. Dalam situasi persaingan, jenis tembakan ini harus bisa dilakukan pemain baik menggunakan tangan kanan ataupun kiri. Lay-up dilakukan di akhir dribble. Pada jarak beberapa langkah dari ring, penggiring bola secara serentak mengangkat tangan dan lutut ke atas ketika melompat ke arah keranjang.
3. **Underhand shoot** - Tembakan ini adalah jenis tembakan lay-up ketika penembak melompat kea rah keranjang, mengangkat tangan ke atas untuk menjauhkan bola dari jangkauan pemain bertahan.
4. **Jump shoot** - Tembakan ini sering dilakukan saat pemain menyerang tidak bisa mendekati keranjang. Tembakan ini sangat sulit dihalangi karena dilakukan pada titik tertinggi lompatan vertical penembak.
5. **Hook shoot** - Yaitu tembakan lemah dan akurat serta merupakan gerakan low-post yang baik. Bila dilakukan dengan tepat maka tembakan ini sangat sulit untuk dihalangi, karena tangan penembak berada jauh dari jangkauan pemain bertahan. Tembakan ini selalu diawali dengan pemain memunggungi keranjang.
6. **Dunking** - Tembakan dunk dulunya dianggap suatu atraksi istimewa yang dilakukan oleh pemain-pemain dengan postur tubuh yang tinggi. Tembakan dunk adalah tembakan yang mengagumkan dan dapat mengobarkan semangat tim serta menjatuhkan mental lawan dengan cepat. Dunking dapat dilakukan dengan dua atau satu tangan dari depan atau belakang. Tembakan ini hanya dapat dilakukan oleh pemain yang memiliki postur atau lompatan tinggi.

**4. Pivot**

adalah gerakan berputar dengan berporos salah satu kaki, kedua tangan memegang bola dengan tujuan untuk menghindari sergapan lawan yag akan merebut bola. Pivot dapat dilakukan dengan dua cara yaitu gerakan berputar ke arah depan dan gerakan berputar ke arah belakang.

Gerakan yang satu ini merupakan dasar dari bermain bola basket, dengan posisi bola yang masih ditangan ( mempertahankan bola ) dari lawan, dengan menggunakan gerakan badan,putaran kaki atau badan tersebut dapat diputar sampai 360 derajat, selama tidak bergeser kaki yang satunya.karena satu kaki sebagai tumpuan, atau poros, jika kedua kaki sama-sama bergerak maka akan terjadi pelanggaran

Cara berputar (Pivot)

Memutar badan dengan salah satu kaki menjadi as/poros putaran (setelah kita menerima bola).  
a. pivot kemudian dribble (membawa bola)

b. pivot kemudian passing (melempar bola)

c. pivot kemudian shooting (menembakan bola)

**Olah kaki atau gerakan kaki (foot work)**Yang dimaksud dengan olah kaki atau gerakan kaki ialah :  
Keterampilan penguasaan gerak kaki di dalam hal :  
a. dapat melakukan start dengan cepat dan berhenti dengan segera tanpa kehilangan keseimbangan  
b. cepat mengubah arahgerak baik dalam pertahanan maupun dalam penyerangan.

Pivot dapat berbentuk :  
In Front Pivot (front turn).  
Reverse Pivot (reverse turn).

Berputar adalah dengan menggunakan salah satu kaki Anda sebagai basis gerakan Anda dan Anda bebas untuk mengubah arah dan mencari lulus atau ditembak sepanjang poros kaki Anda tidak bergerak. Anda bebas untuk memilih kaki yang ingin Anda gunakan sebagai pivot Anda.

**Bagaimana melakukan berputar?**

- Pilih salah satu kaki Anda sebagai poros kaki Anda dan mentransfer berat badan Anda di atasnya.

- Anda bebas untuk mengangkat dan memindahkan kaki Anda yang lain sepanjang poros kaki Anda tidak bergerak.

- Setelah menyelesaikan pivot Anda, kembali ke sikap dasar (posisi tiga ancaman akan bagus) dan bersiap-siap untuk langkah berikutnya.

[**Basics Of Pivot Points**](http://coldflus.blogspot.com/2011/10/pengertian-pivot-dalam-permainan-basket.html)

 Dalam trading tentunya akan sangat menyenangkan kalau kita memiliki peta yang dapat memberikan gambaran dimana suatu posisi suatu lever harga secara relatif terhadap kondisi pasar dan kemana saja kemungkinan pergerakan-pergerakan mata uang berdasarkan kondisi pasar tersebut. Peta semacam ini akan sangat membantu kita dalam memutuskan transaksi apa saja yang bisa diambil untuk memperoleh keuntungan.  
  
Pivot point adalah teknik yang dikembangkan oleh para pialang saham di lantai bursa, yang dapat membantu kita melihat dimana letak suatu level harga secara relatif terhadap situasi dan dinamika pasar yang terjadi sebelumnya.  
  
Sesuai dengan arti katanya, pivot point berarti titik atau batas dimana suatu pergerakan harga akan berbalik arah. Dalam forex, pivot point adalah level dimana sentimen pasar berubah dari 'bullish' (naik) menjadi 'bearish' (turun) atau sebaliknya. Pivot point bersifat seperti support atau resistance, harga yang bergerak mendekati titik ini akan mendapat perlawanan dan akan berbalik arah. Tetapi jika harga berhasil menembus dan bergerak melewati titik ini, pergerakan itu akan berlanjut terus hingga mencapai pivot point berikutnya.  
  
Para trader profesional seringkali menggunakan pivot point ini untuk mengidentifikasi level-level support dan resistance yang penting. Secara sederhana dapat dikatakan, pivot point dengan semua level-level support dan resistance-nya adalah wilayah dimana arah pergerakan mata uang memili kemungkinan untuk berubah.

Pivot point terutama sangat bermanfaat bagi para trader harian yang sering memanfaatkan gerakan-gerakan kecil yang terjadi di pasar untuk meraih keuntungan. Pada kondisi pasar 'range-bound' pivot point digunakan untuk memperkirakan batas atas da batas bawah gerakan mata uang, sedangkan pada pasar yang trending pivot point digunakan untuk memperkirakan level dimana harga akan bergerak lepas (breakout).

**5. Ribound**

adalah gerakan melompat untuk merayah atau menangkap bola yang terpantul dari papan pantul. Ribound dilakukan dengan cara melompat setinggi-tingginya di depan papan pantul dan menangkap serta memasukan kembali bola ke dalam ring basket.

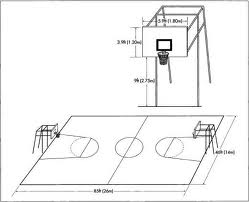
Merayah bola (rebound) merupakan suatu usaha untuk mengambil atau menangkap bola yang datangnya memantul dari papan pantul atau keranjang akibat dari tembakan yang tidak berhasil. Beberapa ahli mengatakan “ Kalau tidak dapat memenangkan bola rebound maka tim anda tak akan bias menang “, hal ini dapat dibenarkan sebab memenangkan rebound berarti kita mempunyai kesempatan lagi untuk menembak.

Teknik merayah bola (rebound) dibagi menjadi dua yaitu :

1. Defensive Rebound (merayah bola pada saat bertahan).
2. Offensive Rebound (merayah bola pada saat menyerang).

Rebound atau merayah bola dilakukan sesering mungkin karena memerlukan ketepatan waktu (timing) yang baik. Sebaiknya saat masih yunior diberikan sehingga para pemain sudah dapat merasakan gerakan dengan baik dan mempunyai ketepatan waktu (timing) dan menutup lawan.

Lapangan Permainan Bola Basket

[](http://2.bp.blogspot.com/-agVBcpYTs7s/T5tF3xI5qYI/AAAAAAAAAM8/TAhCIihZqxE/s1600/lp+basket.jpg)

Keterangan:  
  
- Panjang lapangan 26 meter  
- Lebar lapangan 14 meter  
- Garis tengah lingaran lapangan 3,6 meter  
- Tinggi ring Basket 2,90 meter  
- Diameter ring basket 0,45 meter  
- ukuran papan pantul 1,80 X 1,20 meter