Lanjutan pengantar

**Teknik dasar permainan bola basket**

Cara memegang bola basket 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](http://id.wikipedia.org/wiki/Ibu_jari) terletak dekat dengan badan di bagian belakang bola yang menghadap ke arah tengah depan. Kedua kaki membentuk [kuda-kuda](http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Kuda-kuda&action=edit&redlink=1) 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](http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Rileks&action=edit&redlink=1). 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](http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Catching_ball&action=edit&redlink=1)) terdiri dari dua macam cara yaitu menangkap bola di atas kepala dan menangkap bola di depan dada.

Mengoper atau melempar bola terdiri atas tiga cara yaitu melempar bola dari atas kepala ([over head pass](http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Over_head_pass&action=edit&redlink=1)), melempar bola dari dari depan dada ([chest pass](http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Chest_pass&action=edit&redlink=1)) yang dilakukan dari dada ke dada dengan cepat dalam permainan, serta melempar bola memantul ke tanah atau lantai ([bounce pass](http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Bounce_pass&action=edit&redlink=1)).

Menggiring bola ([dribbling ball](http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Dribbling_ball&action=edit&redlink=1)) adalah suatu usaha membawa bola ke depan. Caranya yaitu dengan memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan. Saat bola bergerak ke atas telapak tangan menempel pada bola dan mengikuti arah bola. Tekanlah bola saat mencapai titik tertinggi ke arah bawah dengan sedikit meluruskan siku tangan diikuti dengan kelenturan pergelangan tangan. Menggiring bola dalam permainan bola basket dapat dibagi menjadi dua cara, yaitu menggiring bola rendah dan menggiring bola tinggi. Menggiring bola rendah bertujuan untuk melindungi bola dari jangkauan lawan. Menggiring bola tinggi dilakukan untuk mengadakan serangan yang cepat ke daerah pertahanan lawan.

[Pivot](http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Pivot&action=edit&redlink=1) atau memoros adalah suatu usaha menyelamatkan bola dari jangkauan lawan dengan salah satu kaki sebagai porosnya, sedangkan kaki yang lain dapat berputar 360 [derajat](http://id.wikipedia.org/wiki/Derajat_%28satuan_sudut%29).

Seorang pemain basket melakukan shooting dengan dua tangan.

[Shooting](http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Shooting&action=edit&redlink=1) adalah usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih poin. Dalam melakukan *shooting* ini dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan shooting dengan dua tangan serta shooting dengan satu tangan.

[Lay-up](http://id.wikipedia.org/wiki/Lay-up) adalah usaha memasukkan bola ke ring atau keranjang basket dengan dua langkah dan meloncat agar dapat meraih poin. Lay-up disebut juga dengan tembakan melayang.

**Teknik permainan bola basket profesional**

* [*Fade Away*](http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Fade_Away&action=edit&redlink=1)

Fade away adalah tehnik yang mendorong badan kebelakang saat melakukan shoot, sehingga menyulitkan defender untuk menghadang bola. tehnik ini lumayan susah dilakukan buat pemain yang baru belajar basket. Bila keseimbangan badan tidak terjaga bisa-bisa terpelanting dan jatuh kebelakang. Pemain NBA yang sering memakai teknik ini adalah sang legenda basket seperti Michael Jordan dan Kobe Bryant.

* [*Hook Shoot*](http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Hook_Shoot&action=edit&redlink=1)

Hook adalah teknik yang sangat efektif bila pemain dijaga oleh orang yang lebih tinggi dari pemain. Yaitu cara menembak dari samping dengan satu tangan. Jadi jarak antara orang yang menghadang dan pemain bisa agak jauh. Belakangan tehnik ini sering dipakai oleh Rony Gunawan Satria Muda Britama waktu melawan Garuda Bandung di Final 2009, dan keakuratan mencapai 80%.

* [*Jump Shoot*](http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Jump_Shoot&action=edit&redlink=1)

Teknik yang butuh lompatan tinggi, dan akurasi tembakan yang bagus. Yaitu dengan melompat dan melakukan tembakan yang liar dan sulit untuk digagalkan .

* [*crossover*](http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Crossover&action=edit&redlink=1)

merupakan cara dribble dengan cara memantulkan bola dari tangan kiri ke tangan kanan atau sebaliknya. biasanya teknik sudah banyak di improvisasi dengan cara memantulkan bola di antara celah kaki (kebanyakan pemain internasional sudah menggunakan teknik ini) atau belakang kaki (yang paling sering menggunakan teknik ini adalah Jamal Crawford - Atlanta Hawks)

* [*Slam dunk*](http://id.wikipedia.org/wiki/Slam_dunk)

Slam dunk adalah salah satu teknik yang paling populer. Sebenarnya cukup simpel, yaitu hanya memasukkan bola secara langsung ke ring dan menghempaskan tangan ke ring basket. Walaupun simpel, tapi untuk orang dengan tinggi 171 cm slam seperti ini hampir mustahil untuk dilakukan karena lompatannya tidak cukup tinggi. [[2]](http://id.wikipedia.org/wiki/Bola_basket#cite_note-aa-2)

**Perkembangan**

Permainan basket sudah sangat berkembang dan digemari sejak pertama kali diperkenalkan oleh James Naismith. Salah satu perkembangannya adalah diciptakannya gerakan [*slam dunk*](http://id.wikipedia.org/wiki/Slam_dunk) atau menombok, yaitu gerakan untuk memasukkan dan melesakan bola basket langsung ke dalam keranjang yang bisa dilakukan dengan gerakan [akrobatik](http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Akrobatik&action=edit&redlink=1) yang berkekuatan luar biasa.

**Bola basket di Indonesia**

Ada beberapa [informasi](http://id.wikipedia.org/wiki/Informasi) mengatakan masuknya basket bersamaan dengan kedatangan [pedagang](http://id.wikipedia.org/wiki/Pedagang) dari [Cina](http://id.wikipedia.org/wiki/Cina) menjelang [kemerdekaan](http://id.wikipedia.org/wiki/Kemerdekaan). Tepatnya, sejak 1894, bola basket sudah dimainkan orang-orang Cina di Provinsi [Tientsien](http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Tientsien&action=edit&redlink=1) dan kemudian menjalar ke seluruh daratan Cina. Mereka yang berdagang ke [Indonesia](http://id.wikipedia.org/wiki/Indonesia) adalah kelompok menengah kaya yang memilih [olahraga](http://id.wikipedia.org/wiki/Olahraga) dari [Amerika](http://id.wikipedia.org/wiki/Amerika_Serikat) itu sebagai [identitas](http://id.wikipedia.org/wiki/Identitas) kelompok Cina [modern](http://id.wikipedia.org/wiki/Modern).

Informasi ini diperkuat [fakta](http://id.wikipedia.org/wiki/Fakta) menjelang dan pada awal [kemerdekaan](http://id.wikipedia.org/wiki/Kemerdekaan) klub-klub bola basket di sejumlah [kota](http://id.wikipedia.org/wiki/Kota) besar seperti [Jakarta](http://id.wikipedia.org/wiki/Jakarta), [Medan](http://id.wikipedia.org/wiki/Medan), [Bandung](http://id.wikipedia.org/wiki/Bandung), [Semarang](http://id.wikipedia.org/wiki/Semarang), [DI Yogyakarta](http://id.wikipedia.org/wiki/DI_Yogyakarta), dan [Surabaya](http://id.wikipedia.org/wiki/Surabaya) sebagian besar tumbuh dari sekolah-sekolah [Cina](http://id.wikipedia.org/wiki/Cina). Dari [klub](http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Klub&action=edit&redlink=1) itu pula kemudian lahir salah seorang pemain [legenda](http://id.wikipedia.org/wiki/Legenda) Indonesia, [Liem Tjien Siong](http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Liem_Tjien_Siong&action=edit&redlink=1) yang kemudian dikenal dengan nama [Sonny Hendrawan](http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Sonny_Hendrawan&action=edit&redlink=1) (Pada 1967 Sonny terpilih sebagai Pemain Terbaik pada Kejuaraan Bola Basket [Asia](http://id.wikipedia.org/wiki/Asia) IV di [Seoul](http://id.wikipedia.org/wiki/Seoul), [Korea Selatan](http://id.wikipedia.org/wiki/Korea_Selatan). Waktu itu, tim Indonesia menduduki peringkat ke-4 di bawah [Filipina](http://id.wikipedia.org/wiki/Filipina), [Korea](http://id.wikipedia.org/wiki/Korea), dan [Jepang](http://id.wikipedia.org/wiki/Jepang)).

Pada 1948, ketika Negara Indonesia menggelar [PON](http://id.wikipedia.org/wiki/PON) I digelar di [Solo](http://id.wikipedia.org/wiki/Solo), bola basket, sudah menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan. Ini membuktikan bahwa basket cepat memasyarakat dan secara resmi diakui [Negara](http://id.wikipedia.org/wiki/Negara). Tiga tahun kemudian, Maladi sebagai [Sekretaris Komite Olimpiade Indonesia](http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Sekretaris_Komite_Olimpiade_Indonesia&action=edit&redlink=1) ([KOI](http://id.wikipedia.org/wiki/Komite_Olimpiade_Indonesia)) yang kemudian menjadi Menteri Olahraga, meminta [Tonny Wen](http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Tonny_Wen&action=edit&redlink=1) dan [Wim Latumeten](http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Wim_Latumeten&action=edit&redlink=1) untuk membentuk [organisasi](http://id.wikipedia.org/wiki/Organisasi) bola basket. Namun akhirnya karena tuntutan kebutuhan untuk menyatukan organisasi basket, disepakati pembentukan Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia pada 1955, disingkat [Perbasi](http://id.wikipedia.org/wiki/Perbasi).[[3]](http://id.wikipedia.org/wiki/Bola_basket#cite_note-perbasi-3)