

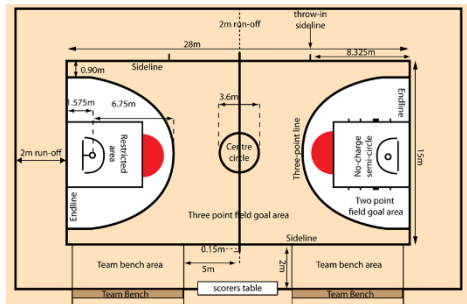
## 1. Basket

- Materi

Permainan bola basket pertama kali bertujuan untuk menghilangkan kelesuan berolahraga pada musim dingin. Dr. L.H. Gulick, sekretaris dari bagian pendidikan jasmani YMCA (Young Men's Christian Association) Amerika Serikat dan ketua Pendidikan Jasmani YMCA Internasional, yang sekarang disebut Springfield College, di Massachusetts menghendaki diciptakannya suatu permainan yang dapat dimainkan pada waktu-waktu musim dingin, menyenangkan, mudah dipelajari, mudah dimainkan dan menghindari permainan kasar.

James Naismith dapat memenuhi kehendak dari L.H. Gulick itu, dan permainan itu disebut "basket ball" dan dalam bahasa Indonesia kemudian dikenal sebagai permainan bola basket. Permainan bola basket pertama kali dimainkan pada tahun 1891, dan ternyata mendapat sambutan yang sangat baik, terutama oleh kaum muda, sehingga dapat berkembang dengan cepat di seluruh dunia. Bola basket masuk di Indonesia setelah perang dunia ke-II, dibawa oleh perantau-perantau Cina dan berkembang dengan cepat sehingga pada PON ke I tahun 1948 di Surakarta, bola basket telah dicantumkan dalam acara resmi. Persatuan Basket-Ball seluruh Indonesia (PERBASI) berdiri pada tanggal 23 Oktober 1951, kemudian diubah menjadi Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia dengan singkatan tetap PERBASI.

Dalam konteks kecabangan olahraga formal, bola basket ialah suatu permainan yang dapat dimainkan oleh putri maupun putera. Tiap regu terdiri dari 12 orang pemain putera atau putri dan 5 orang yang dapat langsung turun ke lapangan permainan untuk tiap regu. Tujuan permainan memasukkan bola ke dalam keranjang yang tingginya 3,75 m. Regu yang paling banyak dapat memasukkan bola ke dalam keranjang adalah regu yang menang.



### Variasi Keterampilan Gerak Dasar dalam Permainan Bola Basket

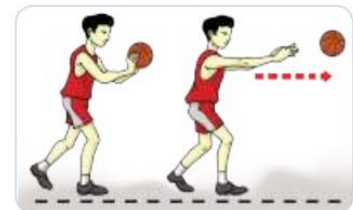
#### 1. Melempar dan menangkap

Melempar dan menangkap bola banyak dimanfaatkan untuk memberikan bola kepada teman seregu. Passing adalah memberikan bola ke teman seregu. Prinsipnya harus mudah diterima dan tidak direbut lawan.

##### a. Melempar bola setinggi dada (chest pass)

###### 1) Persiapan melakukan lempar bola setinggi dada (chest pass)

- a) Berdiri dengan sikap melangkah.
- b) Bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada.
- c) Badan agak condong ke depan.

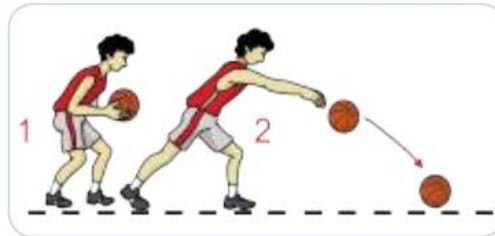


###### 2) Gerakan melempar bola setinggi dada (chest pass)

- a) Dorongkan bola ke depan dengan meluruskan kedua lengan bersamaan kaki belakang dilangkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan.

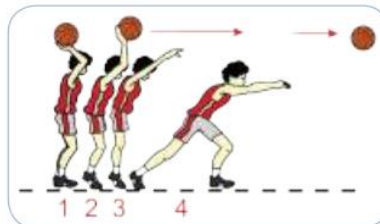
- b) Lepaskan bola dari kedua pegangan tangan setelah kedua lengan lurus.
  - c) Arah bola lurus sejajar dada.
- 3) Akhir gerakan melempar setinggi dada (chest pass)
- a) Berat badan dibawa ke depan.
  - b) Kedua lengan lurus ke depan dan rileks.
  - c) Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

b. Melempar bola pantul (bounce pass)



- 1) Persiapan melakukan gerak dasar lemparan bola pantul (bounce pass).
  - a) Berdiri dengan sikap melangkah.
  - b) Bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada.
  - c) Badan agak condong ke depan.
  - d) Kedua siku lurus ke samping.
- 2) Gerakan melakukan gerak dasar lemparan bola pantul (bounce pass)
  - a) Dorongkan bola dengan meluruskan kedua lengan ke depan bawah bersamaan kaki belakang dilangkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan.
  - b) Lepaskan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus.
  - c) Arah bola memantul ke lantai.
  - d) Pantulan bola diusahakan setinggi dada penerima bola.
- 3) Akhir gerakan melakukan gerak dasar lemparan bola pantul (bounce pass).
  - a) Berat badan dibawa ke depan.
  - b) Kedua lengan lurus serong ke bawah dan rileks.
  - c) Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

c. Melempar bola dari atas kepala (overhead pass)



- 1) Persiapan melempar bola dari atas kepala (overhead pass)
  - a) Berdiri dengan sikap melangkah ke arah lemparan.
  - b) Bola dipegang dengan kedua tangan di atas kepala.
  - c) Badan agak condong ke depan.
- 2) Gerakan melempar bola dari atas kepala (over head pass)

- a) Ayunkan bola ke depan dengan meluruskan kedua lengan bersamaan kaki belakang dilangkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan.
  - b) Lepaskan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus.
  - c) Arah bola lurus dan datar ke arah dada penerima bola.
- 3) Akhir gerakan melempar bola dari atas kepala (overhead pass)
- a) Berat badan dibawa ke depan.
  - b) Kedua lengan lurus ke depan dan rileks.
  - c) Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

d. Menangkap bola



- 1) Persiapan melakukan gerak dasar menangkap bola
  - a) Berdiri dengan sikap kaki melangkah menghadap arah datangnya bola.
  - b) Kedua lengan dijulurkan ke depan menyongsong arah datangnya bola dengan sikap telapak tangan menghadap arah datangnya bola.
  - c) Berat badan bertumpu pada kaki depan.
- 2) Gerakan dasar menangkap bola  
Setelah bola menyentuh telapak tangan, tariklah kaki depan ke belakang, sikut ditekan hingga bola ditarik mendekati dada/badan.
- 3) Akhir gerakan menangkap bola
  - a) Badan agak condong ke depan.
  - b) Berat badan bertumpu pada kaki belakang.
  - c) Posisi bola dipegang di depan badan.

2. Menggiring

Menggiring bola adalah salah satu teknik mengontrol bola yang dilakukan dengan cara bola digiring dengan dipantul-pantulkan ke tanah menggunakan satu tangan dari satu tempat ke tempat lain, atau digiring mendekati daerah lawan agar bola tidak direbut lawan. Prinsip menggiring bola adalah bola selalu dekat dengan penggiring bola dan jauh dari lawan. Untuk mempelajari cara menggiring bola dapat dilakukan kegiatankegiatan bermain secara sederhana atau tugas latihan sebagai berikut.

a. Menggiring bola tinggi

Gunanya untuk memperoleh posisi mendekati basket lawan secepatcepatnya



b. Menggiring bola rendah

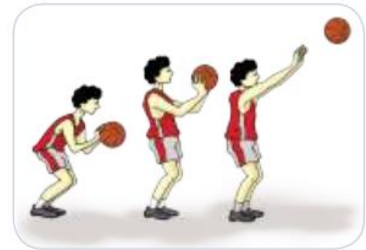
Gunanya untuk menyusup, mengacaukan pertahanan lawan, dan mengecoh lawan.



### 3. Keterampilan dasar menembak

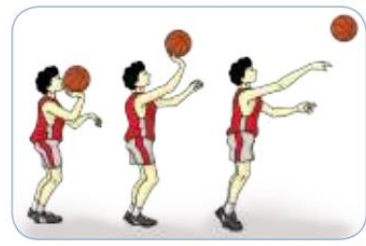
#### 1. Menembak (shooting) dengan dua tangan

- 1) Diawali dengan persiapan berdiri tegak menghadap arah gerakan dalam sikap melangkah, posisi kaki lurus ke depan.
- 2) Kedua lutut agak direndahkan.
- 3) Bola dipegang pada bagian samping bawah dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka.
- 4) Pandangan ke arah sasaran tembakan .
- 5) Mendorongkan bola ke depan atas hingga lengan lurus, bersamaan dengan itu pinggul, lutut, dan tumit naik.
- 6) Lepaskan bola dari pegangan tangan saat lengan lurus dan gerakan pelepasan bola dibantu dengan mengaktifkan pergelangan tangan serta jari-jarinya.
- 7) Bentuk arah bola yang benar adalah menyerupai parabola atas melengkung.
- 8) Akhir gerakan kedua lengan lurus ke depan, rileks dan arah pandangan mengikuti arah gerak bola.



#### 2. Menembak (shooting) dengan satu tangan

- 1) Diawali dengan persiapan berdiri tegak, sikap melangkah menghadap arah gerakan bola dan kedua lutut agak rendah.
- 2) Bola dipegang pada bagian bawahnya dengan telapak tangan dan jari-jari.
- 3) Satu tangan terbuka sedangkan tangan yang lainnya membantu menahan bagian samping bola.
- 4) Pandangan ke arah sasaran tembakan.
- 5) Dilanjutkan dengan gerakan mendorong bola ke depan atas dengan menggunakan satu lengan hingga lengan lurus. Bersama dengan itu pinggul, lutut dan tumit naik.
- 6) Lepaskan bola dari pegangan tangan saat lengan lurus.
- 7) Gerakan pelepasan bola dibantu dengan mengaktifkan pergelangan tangan serta jari-jari.
- 8) Arah bola yang benar adalah menyerupai parabola atau melengkung.
- 9) Akhir gerakan kedua lengan lurus ke depan, rileks dan arah pandangan mengikuti arah gerak bola.



### 4. Gerak dasar lay-up shoot



- a) Berdiri menghadap rekan di depan dengan jarak  $\pm 5$  m.
- b) Gerak melangkah, dilanjutkan dua langkah sambil memegang bola basket, kemudian menembak sambil meloncat yang telah melakukan lay-up shoot bergerak berpindah tempat ke barisan menangkap bola. Latihan ini dilakukan berpasangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

