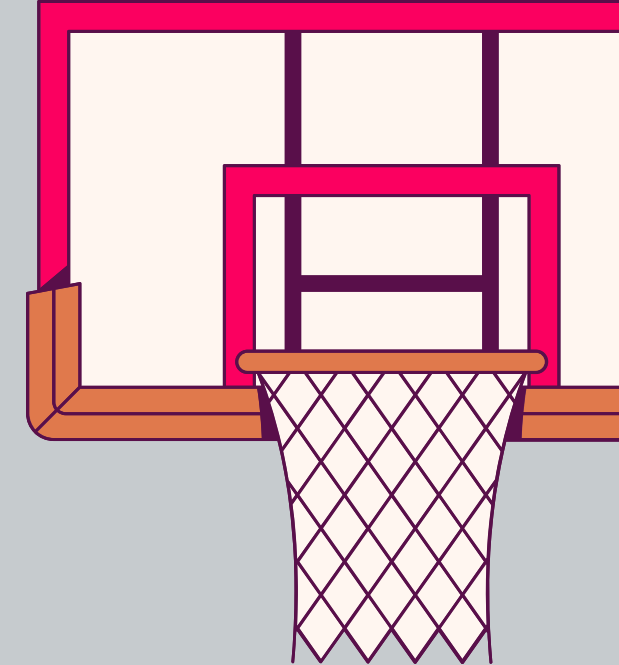




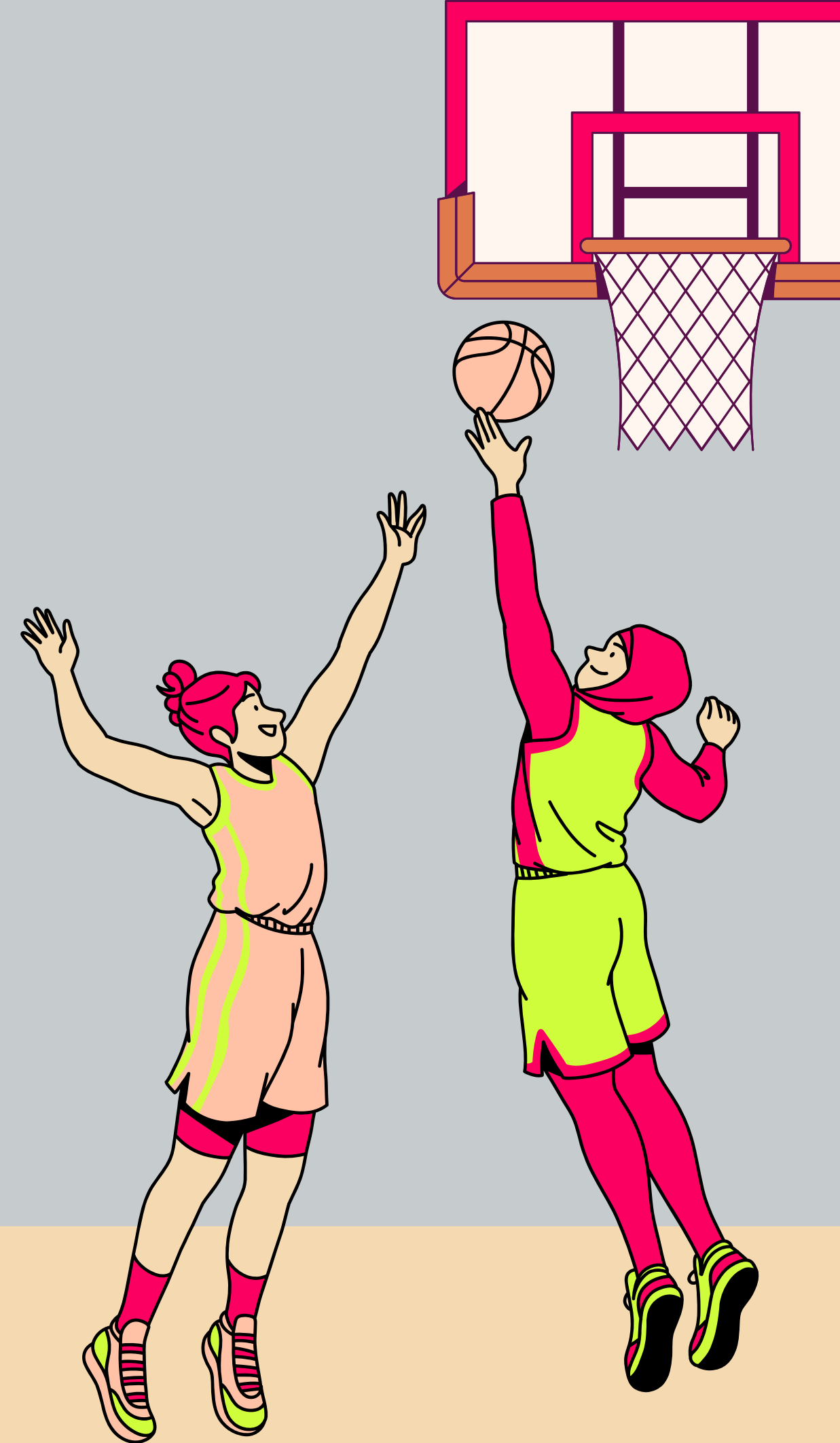
Mengenal Olahraga Basket

(Sejarah, aturan dan teknik dasar)



Perkembangan Bola Basket Di Indonesia

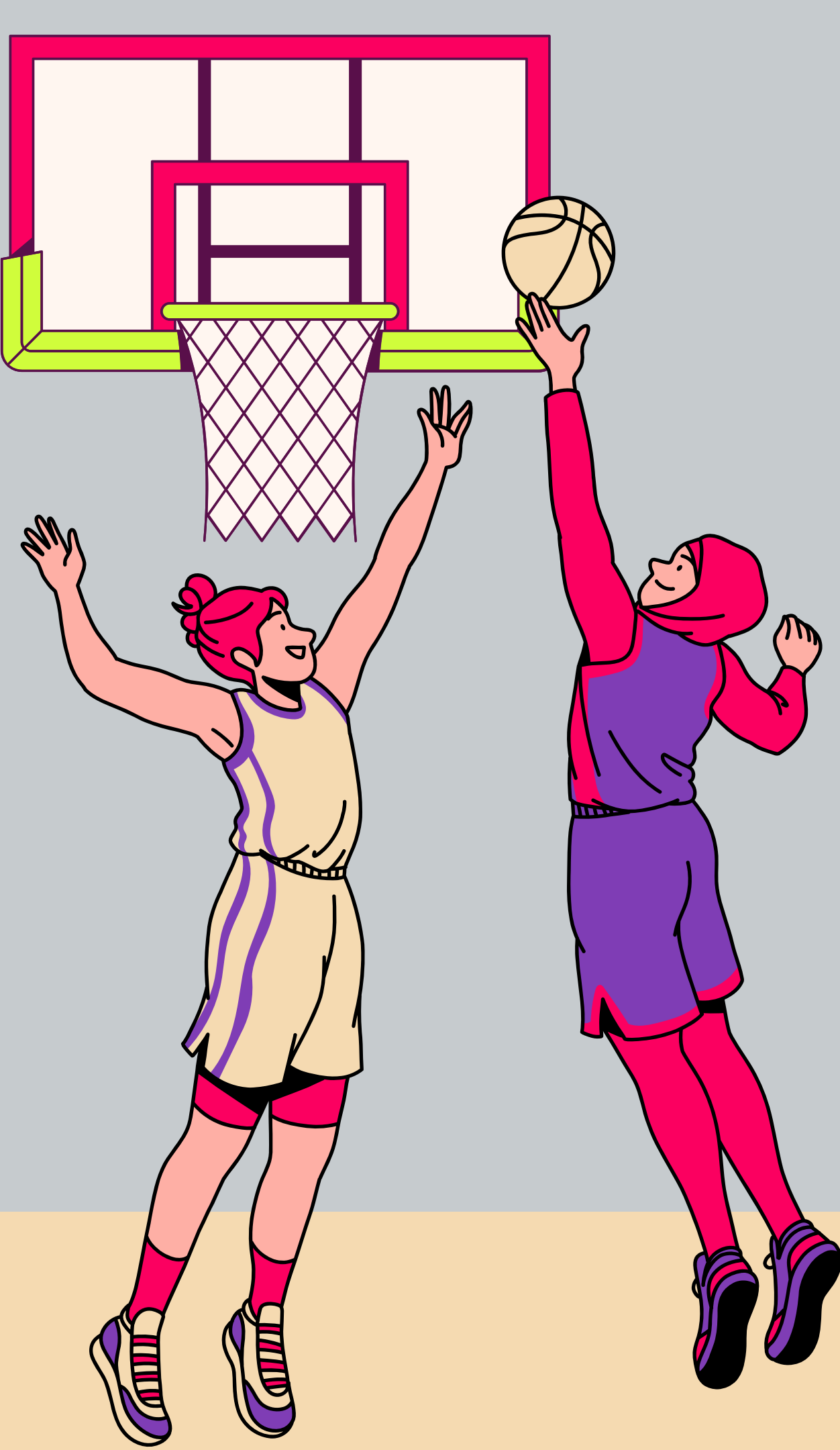
Bola basket diperkenalkan di Indonesia pada 1930-an dan berkembang pesat di kalangan pelajar. Sekolah-sekolah mulai membentuk tim dan mengadakan pertandingan. Setelah kemerdekaan, popularitasnya meningkat, dan Federasi Bola Basket Indonesia (Perbasi) didirikan pada 1951 untuk mengatur dan mempromosikan olahraga ini secara nasional.



Peraturan Dasar Olahraga Bola Basket

- 1 Permainan terdiri dari dua tim yang masing-masing beranggotakan lima pemain.
- 2 Durasi permainan biasanya 4 kuartir, masing-masing 12 menit atau 10 menit.
- 3 Tujuan permainan adalah mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan.



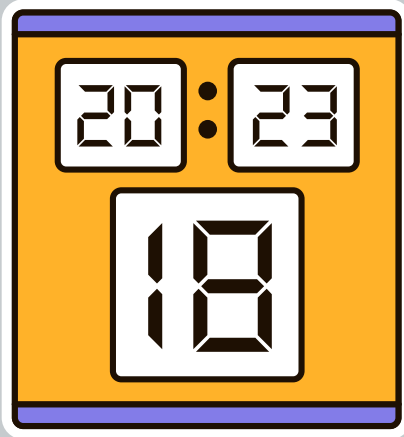


Lapangan dan Peralatan

- Ukuran lapangan bola basket adalah 28 x 15 meter (FIBA) dan 28.65 x 15.24 meter (NBA).
- Keranjang terletak setinggi 3,05 meter dari permukaan lapangan.
- Peralatan utama: bola basket, ring, dan jaring.



Teknik Dasar



01

Dribbling:

Menggiring bola untuk mengontrol permainan.

02

Shooting:

Teknik untuk memasukkan bola ke keranjang.

03

Passing:

Mengoper bola kepada rekan setim.

04

Defense:

Mencegah lawan mencetak poin.



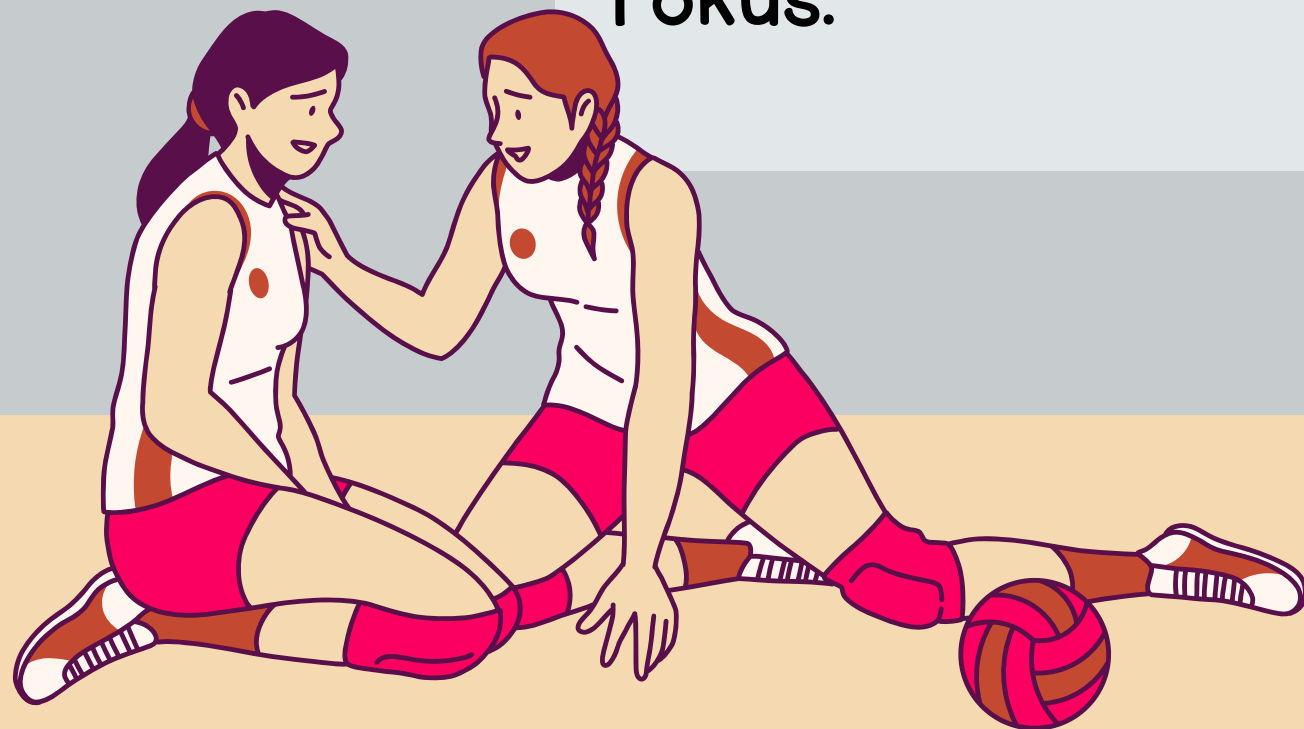
Manfaat Olahraga Bola Basket

Meningkatkan kebugaran fisik dan kesehatan jantung.

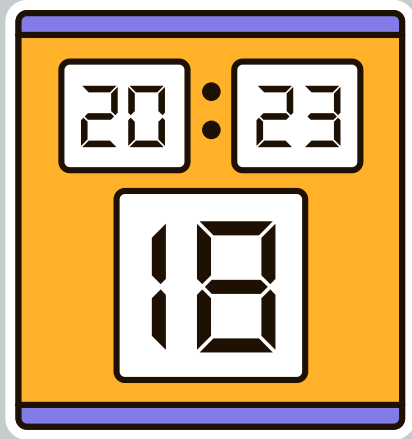
Olahraga ini mengajarkan kerja sama dan komunikasi.

Mengembangkan disiplin dan fokus.

Meningkatkan keterampilan motorik halus dan kasar.

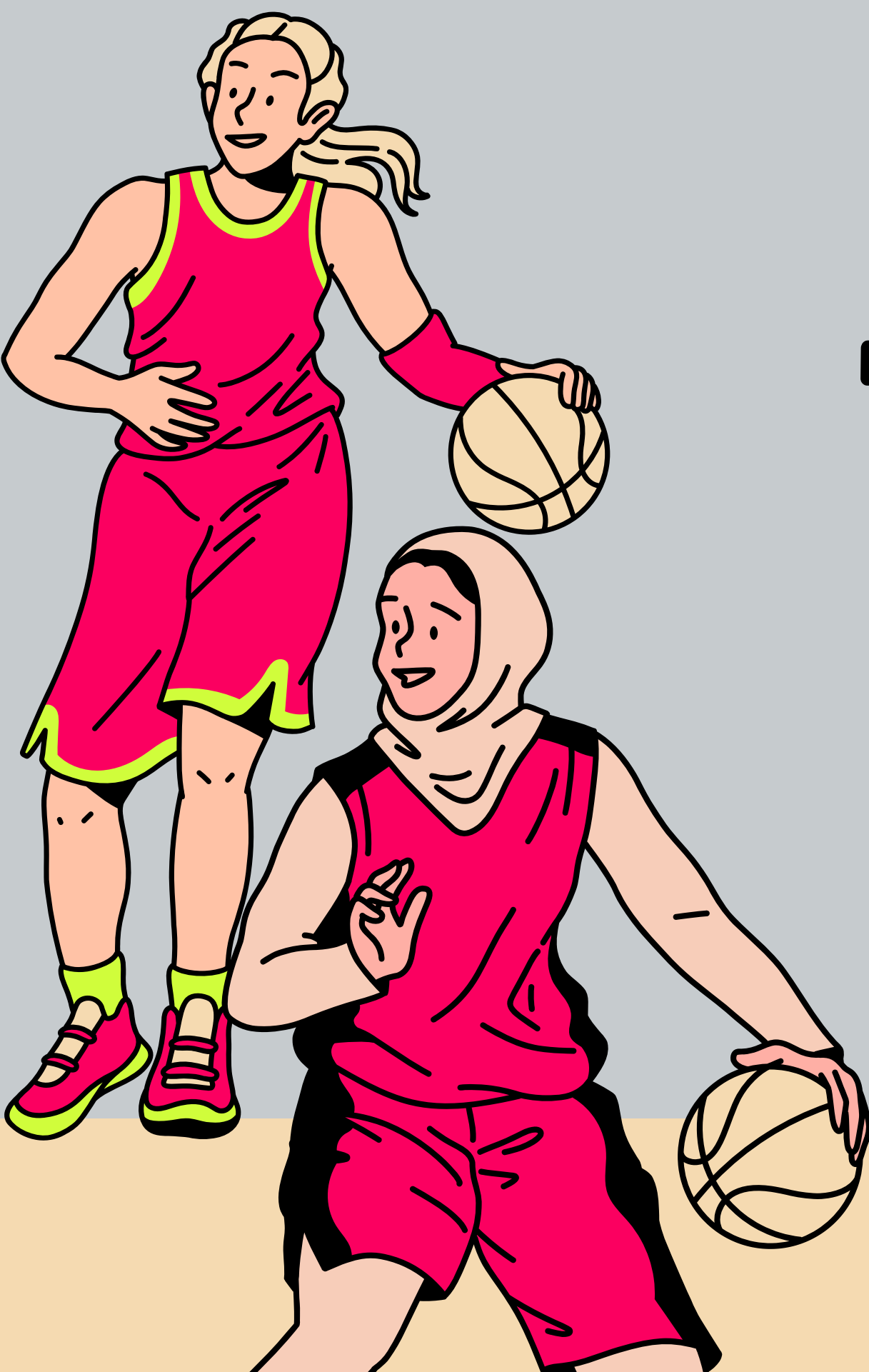


Kesimpulan



Bola basket adalah olahraga yang menghibur dan menantang, baik untuk pemain maupun penonton. Selain itu memahami aturan dan teknik dasar sangat penting untuk dapat menikmati dan berpartisipasi dalam permainan ini. Tidak hanya keterampilan individu yang penting, tetapi juga kerja sama tim. Komunikasi yang baik di antara anggota tim dapat meningkatkan strategi permainan dan menciptakan sinergi yang kuat.





Terima Kasih

