Rangkuman materi bola basket

Nama : Fahmi

Kelas : IX - i

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 Bola basket dapat di lapangan terbuka, walaupun pertandingan profesional pada umumnya dilakukan di ruang tertutup. Lapangan pertandingan yang diperlukan juga relatif tidak besar, misal dibandingkan dengan sepak bola. Selain itu, permainan bola basket juga lebih kompetitif karena tempo permainan cenderung lebih cepat jika dibandingkan dengan olahraga bola yang lain, seperti voli dan sepak bola.

Bola basket menjadi salah satu olahraga yang paling digemari oleh penduduk Amerika Serikat dan penduduk di belahan bumi lainnya, antara lain di Amerika Selatan, Eropa Selatan, Lithuania, dan juga di Indonesia. Banyak kompetisi bola basket yang diselenggarakan setiap tahun, seperti British Basketball League (BBL) di Inggris, National Basketball Association (NBA) di Amerika, dan Indonesia Basketball League (IBL) di Indonesia. Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut VO2 max tinggi. Dengan latihan VO2 max ini dapat ditingkatkan yang menghasilkan peningkatan hanya berkisar 25% dari kondisi awal latihan. Dari latihan tersebut elebihnya ditentukan oleh potensi fisik yang ada pada setiap individu Bola basket merupakan cabang olahraga dengan waktu istirahat yang lebih lama, sehingga dapat memanfaatkan teknik recovery dengan tepat.

Lapangan bola basket berbentuk persegi panjang dengan dua standar ukuran, yakni panjang 28,7 meter dan lebar 15,2 meter untuk standar [National Basketball Association](https://id.wikipedia.org/wiki/National_Basketball_Association) dan panjang 28 meter dan lebar 15 meter untuk standar [Federasi Bola Basket Internasional](https://id.wikipedia.org/wiki/Federasi_Bola_Basket_Internasional). Tiga buah lingkaran yang terdapat di dalam lapangan basket memiliki panjang jari-jari yaitu 1,8 meter.

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*.

Waktu permainan 4 x 10 menit jika berpedoman dengan aturan [Federasi Bola Basket Internasional](https://id.wikipedia.org/wiki/Federasi_Bola_Basket_Internasional). Versi [National Basketball Association](https://id.wikipedia.org/wiki/National_Basketball_Association) waktu bermain adalah 4 x 12 menit. Di antara babak 1, 2, 3, dan babak 4 terdapat waktu istirahat selama 10 menit. Bila terjadi skor yang sama pada akhir pertandingan harus diadakan perpanjangan waktu sampai terjadi selisih [skor](https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Skor&action=edit&redlink=1). Di antara dua babak tambahan terdapat waktu istirahat selama 2 menit. Waktu untuk lemparan ke dalam yaitu 5 detik.

Keliling bola yang digunakan dalam permainan bola basket adalah 75 cm – 78 cm. Sedangkan berat bola adalah 600 – 650 gram. Jika bola dijatuhkan dari ketinggian 1,80 meter pada lantai papan, maka bola harus kembali pada ketinggian antara 1,20 – 1,40 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.

Ada 3 posisi utama dalam bermain basket, yaitu:

1. Forward: pemain yang tugas utamanya adalah mencetak poin dengan memasukkan bola ke keranjang lawan
2. Defense: pemain yang tugas utamanya adalah menjaga pemain lawan agar pemain lawan kesulitan memasukkan bola, dan
3. Playmaker: pemain yang menjadi tokoh kunci permainan dengan mengatur alur bola dan strategi yang dimainkan oleh rekan-rekan setimnya.

Aturan dasar pada permainan Bola Basket adalah sebagai berikut:

1. Bola dapat dilemparkan ke segala arah dengan menggunakan salah satu atau kedua tangan.
2. Bola dapat dipukul ke segala arah dengan menggunakan salah satu tangan, tetapi tidak boleh dipukul menggunakan kepalan tangan (meninju).
3. Pemain tidak diperbolehkan berlari sambil memegang bola. Pemain harus melemparkan bola tersebut dari titik tempat menerima bola, tetapi diperbolehkan apabila pemain tersebut berlari pada kecepatan biasa.
4. Bola harus dipegang di dalam atau di antara telapak tangan. [Lengan](https://id.wikipedia.org/wiki/Lengan) atau anggota [tubuh](https://id.wikipedia.org/wiki/Tubuh) lainnya tidak diperbolehkan memegang bola.
5. Pemain tidak diperbolehkan menyeruduk, menahan, mendorong, memukul, atau menjegal pemain lawan dengan cara bagaimanapun. Pelanggaran pertama terhadap peraturan ini akan dihitung sebagai kesalahan, pelanggaran kedua akan diberi sanksi berupa diskualifikasi pemain pelanggar hingga keranjang timnya dimasuki oleh bola lawan, dan apabila [pelanggaran](https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Pelanggaran&action=edit&redlink=1) tersebut dilakukan dengan tujuan untuk mencederai lawan, maka pemain pelanggar akan dikenai hukuman tidak boleh ikut bermain sepanjang pertandingan. Pada masa ini, pergantian pemain tidak diperbolehkan.
6. Sebuah kesalahan dibuat pemain apabila memukul bola dengan kepalan tangan (meninju), melakukan pelanggaran terhadap aturan 3 dan 4, serta melanggar hal-hal yang disebutkan pada aturan 5.
7. Apabila salah satu pihak melakukan tiga kesalahan berturut-turut, maka kesalahan itu akan dihitung sebagai gol untuk lawannya (berturut-turut berarti tanpa adanya pelanggaran balik oleh lawan).
8. Gol terjadi apabila bola yang dilemparkan atau dipukul dari lapangan masuk ke dalam keranjang, dalam hal ini pemain yang menjaga keranjang tidak menyentuh atau mengganggu gol tersebut. Apabila bola terhenti di pinggir keranjang atau pemain lawan menggerakkan keranjang, maka hal tersebut tidak akan dihitung sebagai sebuah gol.
9. Apabila bola keluar lapangan pertandingan, bola akan dilemparkan kembali ke dalam dan dimainkan oleh pemain pertama yang menyentuhnya. Apabila terjadi perbedaan pendapat tentang kepemilikan bola, maka wasitlah yang akan melemparkannya ke dalam lapangan. Pelempar bola diberi waktu 5 detik untuk melemparkan bola dalam genggamannya. Apabila ia memegang lebih lama dari waktu tersebut, maka kepemilikan bola akan berpindah. Apabila salah satu pihak melakukan hal yang dapat menunda pertandingan, maka wasit dapat memberi mereka sebuah peringatan pelanggaran.
10. [Wasit](https://id.wikipedia.org/wiki/Wasit) berhak untuk memperhatikan permainan para pemain dan mencatat jumlah pelanggaran dan memberi tahu wasit pembantu apabila terjadi pelanggaran berturut-turut. Wasit memiliki hak penuh untuk memberikan diskualifikasi pemain yang melakukan pelanggaran sesuai dengan yang tercantum dalam aturan 5.
11. Wasit pembantu memperhatikan bola dan mengambil keputusan apabila bola dianggap telah keluar lapangan, pergantian kepemilikan bola, serta menghitung waktu. Wasit pembantu berhak menentukan sah tidaknya suatu gol dan menghitung jumlah gol yang terjadi.
12. Waktu pertandingan adalah 4 quarter masing-masing 10 menit
13. Pihak yang berhasil mendapatkan poin terbanyak akan dinyatakan sebagai pemenang

Teknik dasar bola basket adalah sebagai berikut:

Cara memegang bola basket adalah sikap tangan membentuk mangkuk 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](https://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](https://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](https://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](https://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](https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Over_head_pass&action=edit&redlink=1)), melempar bola dari dari depan dada ([chest pass](https://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](https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Bounce_pass&action=edit&redlink=1)).

Menggiring bola ([dribbling ball](https://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](https://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](https://id.wikipedia.org/wiki/Derajat_(satuan_sudut)).

[Shooting](https://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](https://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.

[Aturan](https://id.wikipedia.org/wiki/Aturan) dalam permainan [bola](https://id.wikipedia.org/wiki/Bola) basket yaitu pemain bisa berjalan, tidak membawa bola pada saat berlari jauh lebih cepat di lapangan tanpa mendribelnya. Pemain harus men[dribel](https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Dribel&action=edit&redlink=1) sambil berjalan atau berlari dengan bola sebagai upaya dalam mematuhi peraturan.