Makalah

Permainan Bola Besar



Disusun oleh:

1. AMALIA RAMADHAN S (06)

2. CHOIRINA KHILMY M (13)

3. RUFAIDAH (24)

4. ZAHRA ESYA DINDA P (29)

**SMPN 15 MALANG**

**Jl. Bukit Dieng Permai No.8, Pisang Candi, Kec. Sukun, Kota Malang, Jawa Timur 65146**

# KATA PENGANTAR

Assalammualaikum Wr.Wb Puji syukur penulis Panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, taufik, serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan makalah ini tepat waktu. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses pengerjaan makalah ini. Yang berjudul Makalah Bola Besar Diantaranya kami tujukan kepada :

-Bapak dan Ibu guru yang telah membimbing sehingga terselesaikan makalah ini.

- Teman - teman seangkatan yang telah banyak membantun dalam proses penyelesaian makalah ini.

-Semua pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu yang telah dengan iklas membantu penulis

Adapun makalah ini penulis beri judul” Makalah Bola Besar ”, disusun untuk memenuhi tugas dari mata pelajaran olah raga Meskipun dalam penulisan makalah ini penulis telah mengoptimalkan kemampuan yang penulis miliki, tentunya masih banyak kekurangan-kekurangan didalamnya. Untuk itu penulis mohon maaf. Akhir kata, semoga penyusunan dan penulisan makalah ini memberikan manfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

DAFTAR ISI

[KATA PENGANTAR ii](#_Toc15840225)

[Pengertian Sepak Bola 4](#_Toc15840226)

[Sejarah Singkat Permainan Sepak Bola 4](#_Toc15840227)

[Tujuan Permainan Sepak Bola 4](#_Toc15840228)

[Teknik Dasar Sepak Bola 5](#_Toc15840229)

[4. Teknik Menghentikan Bola a. Menghentikan Bola dengan Kaki 6](#_Toc15840230)

[1. Jumlah Pemain Sepak Bola 6](#_Toc15840231)

[2. Ukuran Lapangan Sepak Bola 7](#_Toc15840232)

[Teknik Dasar Bola Voli 9](#_Toc15840233)

[Peraturan Permainan Bola Voli 10](#_Toc15840234)

[Lapangan Bola Voli 10](#_Toc15840235)

[Kriteria Bola 11](#_Toc15840236)

[Jumlah pemain bola voli 11](#_Toc15840237)

[Waktu Permainan Bola Voli 11](#_Toc15840238)

[Pengertian Permainan Bola Basket 11](#_Toc15840239)

[Sejarah Permainan Bola Basket 12](#_Toc15840240)

[Teknik Dasar Permainan Bola Basket 12](#_Toc15840241)

[Teknik Menggiring (*Dribble*) 12](#_Toc15840242)

[Teknik Mengumpan (*Passing*) 12](#_Toc15840243)

[Teknik Menembak (*Shooting*) 13](#_Toc15840244)

[Peraturan Permainan Bola Basket 13](#_Toc15840245)

[Lapangan, waktu, dan jumlah pemain bola basket 13](#_Toc15840246)

# Pengertian Sepak Bola

**sepak bola** adalah suatu cabang olahraga yang menggunakan sebuah bola berbahan kulit/ karet dan dimainkan oleh dua tim, dimana masing-masing tim beranggotakan 11 pemain inti dan beberapa pemain pengganti. Istilah “sepak bola” terdiri dari dua kata, yaitu:

* Sepak yang artinya menendang dengan kaki
* Bola yang artinya suatu alat permainan yang bentuknya bulat dan terbuat dari bahan kulit/ karet.

# Sejarah Singkat Permainan Sepak Bola

Menurut sejarahnya, olah raga ini telah dikenal di Tiongkok sejak abad ke-2 dan ke-3 sebelum masehi, yaitu pada masa pemerintahan Dinasti Han. Pada masa itu masyarakat Tiongkok menggunakan bola kulit dan menyepaknya ke dalam jaring kecil.

Selain di Tiongkok, permainan sepak bola juga sudah dikenal di berbagai negara lainnya, seperti Jepang, Yunani, dan Roma. Masyarakat Jepang, Roma, dan Yunani di masa itu melakukan permainan ini untuk bersenang-senang.

Sepak bola modern dimulai di Inggris dengan memberlakukan peraturan-peraturan dasar sehingga permainan ini semakin populer. Meskipun olah raga ini sempat dilarang karena dianggap mengandung kekerasan, sepak bola ternyata semakin dikenal masyarakat dunia.

Hingga akhirnya pada tahun 1904, terbentuklah FIFA (Fédération Internationale de Football Association). FIFA adalah badan pengendali internasional sepak bola yang didirikan pada 21 Mei 1904 di Paris, Perancis.

Sepak bola kemudian menjadi suatu olah raga yang dipertandingkan antar negara untuk memperebutkan Piala Dunia. Adapun pertandingan Piala Dunia pertamakali diselenggarakan pada tahun 1930 di Uruguay yang dimenangkan oleh Uruguay.

# Tujuan Permainan Sepak Bola

* Menciptakan gol ke gawang lawan.
* Menghalau atau mencegah bola agar tidak masuk ke gawang sendiri.
* Membangun kerjasama tim agar permainan lebih solid.
* Membangun dan menjaga sportifitas antar pemain sepak bola dan menciptakan permainan yang adil.
* Meningkatkan kebugaran dan kesehatan tubuh.
* Meraih prestasi dalam dunia olah raga, khususnya sepak bola.

# Teknik Dasar Sepak Bola

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

**a. Speed Dribbling dan Closed Dribbling**

Teknik ini dilakukan dengan cara menggiring dan mengontrol bola dengan saksama, dan dapat dilakukan ketika kamu sedang dihimpit oleh pemain dari tim lawan.

**b. Menggiring dengan Punggung Kaki**

* Pandangan mata lurus ke depan.
* Taruh bagian dengan kakimu di ujung bola.
* Dorong bola dengan punggung kaki kamu.
* Lakukan beberapa kali, kemudian hentikan dengan telapak kaki.

**c. Menggiring dengan Kaki Bagian Dalam**

* Pandangan lurus ke depan.
* Putar pergelangan kaki ke luar.
* Kemudian mulai dorong bola dengan kaki bagian luar.
* Lakukan beberapa kali, lalu hentikan bola dengan telapak kakimu.

**d. Menggiring dengan Kaki Bagian Luar**

cara melakukannya tidak jauh beda dengan menggiring dengan kaki bagian dalam. Lakukan step yang sama dengan teknik menggiring bola dengan kaki bagian dalam.Tapi, kamu perlu memutar pergelangan kaki kamu ke dalam, dan dorong lah bolanya.

**2. Teknik Menendang Bola (Shooting)**

kaki bagian luar, bagian dalam, dan punggung kaki. Ketiga teknik tendangan ini dapat kamu lakukan dengan cara fokuskan pandangan pada sisi gawang mana yang jadi target, posisikan badan, taruh satu kaki kiri/kanan pada samping bola.Kemudian ayunkan kaki yang dijadikan untuk menendang dengan memfokuskan tenaga pada bagian atas telapak kaki dan pandangan ke arah yang ditargetkan.

**3. Teknik Mengoper Bola (Passing)**Teknik ini dapat dilakukan dengan cara passing pendek, panjang atau through pass, dan jauh, yang lebih dikenal dengan sebutan umpan lambung.Teknik ini dilakukan dengan cara posisikan badan menghadap bola, fokus pada pemain yang akan kamu oper, kemudian tarik dan ayunkan kaki yang akan menendang bola menuju pemain tersebut, dan sesuaikan power kaki kamu sesuai jarak pemain yang akan dioper.

### ****4. Teknik Menghentikan Bola a. Menghentikan Bola dengan Kaki****

Caranya adalah dengan memfokuskan pandangan pada bola yang mengarah ke kamu, kemudian hentikan dengan bagian-bagian kaki tergantung arah datangnya bola. Setelah bola datang, pastikan kamu menjaganya dari gangguan musuh.

**b. Menghentikan Bola dengan Dada**

lakukan dengan fokuskan pandangan pada bola yang menuju ke arahmu, maju atau mundurkan badan, lebarkan kedua tangan dan dada, lalu tahan bola.

**c. Menghentikan Bola dengan Paha**

Ketika bola datang, angkat satu kakimu, dan ketika menahan bola dengan paha. Perlu sedikit digerakkan agar bola dapat jatuh sempurna di depanmu.

**5. Teknik Menyundul Bola (Heading)**

**Peraturan Dasar Sepak Bola**

### 1. Jumlah Pemain Sepak Bola

Dalam satu tim sepak bola terdapat 11 pemain, dimana masing-masing pemain memiliki posisi yang berbeda. Masing-masing tim memiliki seorang kapten yang bertugas memimpin rekan setimnya sehingga dapat bermain sesuai arahan.

* **Penjaga gawang (keeper)**; bertugas menjaga gawang agar tidak kemasukan bola.
* **Pemain bertahan (back**); bertugas untuk menghalau lawan agar tidak masuk ke area pertahanan.
* **Pemain tengah/ gelandang (midfielder)**; sering disebut juga dengan playmaker yang bertugas mengatur permainan timnya serta membantu back dan striker.
* **Pemain sayap (winger)**; pemain yang bertugas mengendalikan permainan di area kiri atau kanan lapangan.
* **Penyerang (striker)**; pemain yang bertugas untuk memasukkan bola (goal) ke gawang lawan.

### 2. Ukuran Lapangan Sepak Bola

Permainan sepak bola dilakukan di sebuah lapangan berumput. Pada bagian sisi lapangan terdapat garis pembatas antara bagian dalam dan luar lapangan. Berikut standar lapangan sepak bola untuk orang dewasa;

* Panjang 100 – 120 meter
* Lebar 65 – 75 meter
* Lebar gawang 7,32 meter
* Tinggi gawang 2,44 meter

Di sekitar gawang terdapat area kotak pinalti, yaitu area dimana *keeper* boleh menangkap bola dengan tangannya dan merupakan area tendangan pinalti bila pemain bertahan melakukan pelanggaran terhadap lawan.

**3. Durasi Permainan Sepak Bola**

Menurut aturan sepak bola internasional, durasi permainan sebuah pertandingan sepak bola adalah 2 x 45 menit (2 babak). Namun, wasit yang memimpin pertandingan dapat memberikan tambahan waktu sesuai dengan kebutuhan, yaitu sekitar 1-5 menit untuk setiap babak.Untuk pertandingan tertentu, misalnya dengan sistem gugur, bila selama dua babak pertandingan kedua timb masih imbang maka akan diberlakukan tambahan waktu 2×15 menit. Jika dalam perpanjangan waktu tersebut masih tetap imbang maka akan dilakukan adu pinalti hingga salah satu tim menang.

**Taktik Permainan**

Taktik yang biasa dipakai oleh klub-klub sepak bola adalah sebagai berikut: 4-4-2 , 4-3-2-1 , 4-5-1 , 3-4-3 , 3-5-2 , 4-3-3

Taktik yang dipakai oleh sebuah tim selalu berubah tergantung dari kondisi yang terjadi selama permainan berlangsung. Pada intinya ada tiga taktik yang digunakan yaitu; Bertahan, Menyerang dan Normal.

**pengertian bola voli**

Permainan bola voli adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang bertujuan untuk menjatuhkan bola voli ke daerah lawan menggunakan tangan. Jumlah pemain dalam satu regu yakni terdiri atas enam orang adapun pembagiannya akan dibahas di peraturan permainan bola voli.

**Sejarah Permainan Bola Voli Di Luar Negeri**

Pada awal penemuannya, olahraga permainan bola voli ini diberi nama **Mintonette.**Nama permainan ini semula hampir ini pertama kali ditemukan oleh seorang Instruktur pendidikan jasmani **(Director of Phsycal Education)**yang bernama **WILLIAM G. MORGAN**di **YMCA (Young Men’s Christian Association)** pada tanggal **9 Februari 1895, di Holyoke, Massachusetts (Amerika Serikat).**WILLIAM G. MORGAN dilahirkan di**Lockport, New York**pada tahun **1870**, dan meninggal pada tahun **1942**. Perubahan nama Mintonette menjadi volleyball (bola voli) terjadi pada tahun 1896, pada demonstrasi pertandingan pertamanya di International YMCA Training School.

Permainan Bola Voli di Amerika sangat cepat perkembangannya, sehingga tahun 1933 YMCA mengadakan kejuaraan bola voli nasional. Kemudian permainan bola voli ini menyebar ke seluruh dunia. Pada tahun 1974 pertama kali bola voli dipertandingkan di Polandia dengan peserta yang cukup banyak. Maka pada tahun 1984 didirikan Federasi**Bola Voli**Internasional atau International Voli Ball Federation (IVBF) yang waktu itu beranggotakan 15 negara dan berkedudukan di Paris.

**Sejarah Permainan Bola Voli Di Dalam Negeri**

Indonesia mengenal permainan bola voli sejak tahun 1982 pada zaman penjajahan Belanda. Guru-guru pendidikan jasmani didatangkan dari Negeri Belanda untuk mengembangkan olahraga umumnya dan bola voli khususnya. Disamping guru-guru pendidikan jasmani, tentara Belanda banyak andilnya dalam pengembangan permainan bola voli di Indonesia, terutama dengan bermain di asrama-asrama, dilapangan terbuka dan mengadakan pertandingan antar kompeni-kompeni Belanda sendiri.

Permainan bola voli di Indonesia sangat pesat di seluruh lapisan masyarakat, sehingga timbul klub-klub di kota besar di seluruh Indonesia. Dengan dasar itulah maka pada tanggal 22 Januari 1955 PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) didirikan di Jakarta bersamaan dengan kejuaraan nasional yang pertama.

PBVSI sejak itu aktif mengembangkan kegiatan-kegiatan baik kedalam maupun keluar negeri sampai sekarang. Perkembangan permainan bola voli sangat menonjol saat menjelang Asian Game IV 1962 dan Ganefo I 1963 di Jakarta, baik untuk pria maupun untuk wanitanya. Pertandingan bola voli masuk acara resmi dalam PON II 1951 di Jakarta dan POM I di Yogyakarta tahun 1951. Setelah tahun 1962 perkembangan bola voli seperti jamur tumbuh di musim hujan banyaknya klub-klub bola voli di seluruh pelosok tanah air.

1. **Ukuran standar lapangan permainan bola voli**

* Panjang lapangan 18 meter
* Lebar lapangan 9 meter
* Area servis 3 meter
* Lebar garis serang 3 meter
* Lebar garis tengah 5 cm

1. **Ukuran tiang dan net**

* Tinggi tiang net untuk perempuan 2.55 meter
* Tinggi tiang net untuk laki-laki 2.43 meter
* Tinggi antenna 80 cm
* Net dengan bentuk kotak-kotak berukuran 10 cm persegi
* Jarak antara tiang net dengan pinggir lapangan 0.6 meter
* Ukuran pita bagian tepi atas dan pita samping net 5 cm

standar bola voli

1. Bentuk bola voli harus bulat dengan kombinasi warna
2. Diameter bola voli 65-67 cm dan massa 260-280 gram
3. Tekanan udara 294.3-318.82 mbar/hPa
4. Bahan bola untuk permainan voli harus terbuat dari kulit lunak atau bahan sintetis

## Teknik Dasar Bola Voli

1. **Teknis dasar servis**

Teknik dasar service adalah pukulan yang dilakukan dari daerah garis belakang lapangan permainan hingga melambung keatas net dan mendarat di dalam daerah lawan. Teknik Service dilakukan saat awal permainan,saat terjadi penambahan point dan terjadi pelanggaran.Teknik Service memiliki 4 macam

#### Teknik service bawah

* Pegang bola dengan tangan kiri sejajar dengan pinggang.
* Badan sedikit membungkuk
* Ayunkan tangan kanan untuk memukul bola dengan tangan yang mengepal.

#### Teknik service atas

* Berdirilah menghadap lapangan.
* Posisikan kedua kaki sejajar dengan bahu.
* Lambungkan bola ke atas (lebih tinggi dari kepala).
* Pukul bola di bagian tengah belakang.

#### Overhand around house service

* Genggam bola di depan badan dengan tangan kiri.
* Lemparkan bola keatas dan berikan simpangan terjauh bagi tangan kanan dan lekukkan kaki kiri sedikit.
* Pukul bola dengan ayunan melingkar dari tangan kanan saat posisi sudah tepat dan jadikan kaki kiri sebagai tumpuan berat badan.

#### Teknik dasar passing atas

* Bukalah kaki selebar bahu dan lutut sedikit ditekuk.
* Kedua tangan berada di depan dahi, kedua ibu jari dan telunjuk membentuk segitiga. Pandangan harus fokus pada arah datangnya bola.
* Saat bola datang, terima bola dengan jari jari tangan, tekuk pergelangan tangan kedalam. Saat menerima usahakan tangan rileks.
* Dorong bola dengan cara menggerakan pergelangan tangan kearah luar dan diikuti gerakan meluruskan siku siku.
* Gerakkan kaki agak menjinjit.

**Passing bawah**

* Berdiri rileks
* Buka kedua kaki dengan sejajar lebar-lebar
* Arahkan pandangan kepada bola voli
* Tekuk kedua lutut
* Tempatkan kedua tangan di depan badan
* Ayunkan kedua tangan dari bawah ke atas atau tepatnya ke arah bola. Pada tahap ini dibantu dengan meluruskan kedua tungkai.

**Teknik Smash (Memukul Bola Dengan Keras)**

* Lambungkan bola voli sampai melewati kepala
* Condongkan sedikit badan ke belakang
* Gerakkan badan ke depan dengan gerakan mengayunkan tangan pemukul dari belakang ke depan atau ke arah bola voli
* Lakukan gerakan dengan cara melangkahkan kaki bagian belakang ke depan
* Luruskan tangan pemukul mengikuti arah bola voli.

**Teknik dasar block**

* Block tunggal

Blocking tunggal merupakan teknik permainan bola voli yang dilakukan dengan cara membendung bola lawan yang dilakukan oleh satu pemain.

* Block ganda

Sedangkan block ganda merupakan upaya membendung bola lawan yang dilakukan oleh lebih dari satu pemain, bisa dua pemain ataupun lebih.

* Tubuh dalam posisi berjongkok
* Melompat dengan kondisi kedua tangan rapat dan lurus ke atas
* Saat kaki dalam keadaan telah mendarat, segeralah menyingkir untuk memberikan kesempatan kepada rekan satu tim untuk melakukan blocking.

## Peraturan Permainan Bola Voli

### Lapangan Bola Voli

Untuk persoalan lapangan pada permainan bola voly yaitu berbentuk empat persegi panjang dengan ukurannya adalah Lebar 9 m, panjang 18 m, lebar garis 5 cm.

Jaring Net

* Panjang : 9,5 meter
* Lebar : 1,00 meter
* Lebar mata jaring : 10 centimeter

Pada bagian atas net harus ada pita putih yang lebarnya 5 centimeter

* Tinggi jarring net pada voli putra : 2,43 meter
* Tinggi net pada voli puti : 2, 24 meter

Pada kedua tepi net harus dipasang antena yang letaknya lurus di atas garis lapangan.

Warna antena harus belang kontras putih hitam misalnya. Panjang antenna 1,80 meter. Antena terbuat dari bahan yang elastis dengan diameter 1 centimeter.

### Kriteria Bola

* Diameter bola voly : 65 cm – 67 cm
* Berat : 250 – 280 gram
* Tekanan udara : 0,48 kg/cm2 – 0,52 kg/cm2
* Jumlah jalur : 12 – 18 jalur
* Bola voly berbahan kulit yang lunak atau bahan lain yang sejenis, bentuk bola harus bola sempurna dan bahan dalamnya yang terbuat dari karet. Warna bola haruslah terang misalnya warna putih.

**Kelengkapan pemain**

Pemain bola voly hendaknya harus mengenakan pakaian olahraga dengan nomor punggung dan dada, memakai celana pendek dan memakai sepatu olahraga.

### Jumlah pemain bola voli

* Jumlah pemain dalam satu tim atau regu pada bola voly berjumlah 6 orang dengan banyak pemain cadangan juga enam orang.

### Waktu Permainan Bola Voli

Waktu permainan bola voly berdasarkan oleh jumlah poin dalam sebuah set. Dalam sistem rally poin ini jumlah point yang harus di dapat adalah 15 point. Kecuali bila terjadi deuce yaitu 14:14, mungkin atau 24-24.

## Pengertian Permainan Bola Basket

Permainan bola basket adalah olahraga berkelompok yang terdiri dari dua tim berlawanan dengan anggota masing-masing 5 orang, dimana tujuan permainan bola basket adalah memperoleh poin sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke dalam ring lawan.

## Sejarah Permainan Bola Basket

Basket dianggap sebagai olahraga unik karena diciptakan secara tidak sengaja oleh seorang guru olahraga. Pada tahun 1891, Dr. James Naismith, seorang guru olahraga asal Kanada yang mengajar di sebuah perguruan tinggi untuk para siswa profesional di YMCA (sebuah wadah pemuda umat Kristen) di Springfield, Massachusetts, harus membuat suatu permainan di ruang tertutup untuk mengisi waktu para siswa pada masa liburan musim dingin di New England. Terinspirasi dari permainan yang pernah ia mainkan saat kecil di Ontario, Naismith menciptakan permainan yang sekarang dikenal sebagai [bola](https://id.wikipedia.org/wiki/Bola) basket pada 15 Desember 1891.

Menurut cerita, setelah menolak beberapa gagasan karena dianggap terlalu keras dan kurang cocok untuk dimainkan di gelanggang-gelanggang tertutup, dia lalu menulis beberapa peraturan dasar, menempelkan sebuah keranjang di dinding ruang gelanggang olahraga, dan meminta para siswa untuk mulai memainkan permainan ciptaannya itu.

Pertandingan resmi bola basket yang pertama, diselenggarakan pada tanggal 20 Januari 1892 di tempat kerja Dr.James Naismith. Basket adalah sebutan yang diucapkan oleh salah seorang muridnya. Olahraga ini pun segera terkenal di seantero Amerika Serikat. Penggemar fanatik ditempatkan di seluruh cabang di Amerika Serikat. Pertandingan demi pertandingan pun dilaksanakan di seluruh kota-kota negara bagian Amerika Serikat.

Pada awalnya, setiap tim berjumlah sembilan orang dan tidak ada dribble, sehingga bola hanya dapat berpindah melalui lemparan. Sejarah peraturan permainan basket diawali dari 13 aturan dasar yang ditulis sendiri oleh James Naismith.

## Teknik Dasar Permainan Bola Basket

### Teknik Menggiring (Dribble)

1. *Dribble* Tinggi: Teknik menggiring bola yang dilakukan secara cepat untuk memasuki wilayah pertahanan lawan. *Dribble* tinggi dilakukan dengan berlari atau berjalan cepat ketika pemain yang memegang bola berada jauh dari pemain lawan.
2. *Dribble* Rendah: Teknik dribble rendah diterapkan untuk mempertahankan bola dari serangan lawan. Teknik ini digunakan ketika pemain berhadapan langsung dengan lawan dan ingin mencari celah ketika lawan tengah lengah.

### Teknik Mengumpan (Passing)

1. Overhead Passing: Teknik ini dilakukan dengan melempar bola dari atas kepala. Overhead passing biasa digunakan ketika pemain dikepung oleh lawan.
2. Chest Pass: Teknik mengumpan dengan cara melempar bola di depan dada menggunakan dua tangan. Chess past biasa diterapkan ketika mengumpan bola pada rekan yang berada dekat dari kita. Agar tidak mudah terbaca lawan, pemain biasanya menggunakan gerakan tipuan ke arah lain.
3. Baseball Pass: Teknik melempar yang mirip dengan gerakan melempar bola pada permainan baseball. Teknik ini sering digunakan untuk mengejutkan lawan dengan lemparan tidak terduga.
4. Bounce Pass: Teknik memantulkan bola ke bawah agar diterima oleh rekan satu tim yang digunakan untuk menghindari hadangan lawan.
5. Hook Pass: Teknik yang dilakukan dengan satu tangan dengan posisi melipat di atas bahu. Teknik ini digunakan untuk merusak pertahanan lawan.
6. Under Pass: Teknik mengumpan yang dilakukan dari arah pinggang.

### Teknik Menembak (Shooting)

Teknik ini dilakukan dengan cara memasukkan bola ke dalam ring lawan menggunakan teknik set shoot (diam di tempat dan memasukkan bola dengan satu atau dua tangan), jump shoot (memasukkan bola dengan melompat), dan lay up (memasukkan bola dengan berlari lalu melompat).

## Peraturan Permainan Bola Basket

1. Pemain dapat melemparkan bola dari segala arah menggunakan salah satu atau kedua tangan.
2. Pemain dapat memukul bola ke segala arah namun tidak boleh menggunakan kepalan tangan.
3. Pemain tidak bola berlari sambil memegang bola. Bola harus dilemparkan di titik pemain menerima bola.
4. Bola harus dipegang baik di dalam maupun di antara telapak tangan.
5. Pemain tidak diperbolehkan menjegal pemain lawan dengan cara apapun. Tindakan menjegal lawan dapat dikenai sanksi pelanggaran.
6. Jika salah satu pemain melakukan kesalahan tiga kali berturut-turut, maka kesalahan tersebut akan dihitung poin untuk lawan.
7. Poin diperoleh jika bola yang dilemparkan masuk ke dalam keranjang.
8. Jika bola terlempar keluar dari arena pertandingan, maka yang berhak memainkannya pertama kali adalah pemain pertama yang menyentuhnya.
9. Waktu pertandingan adalah empat kuarter yang masing-masing berdurasi sepuluh menit.
10. Tim yang berhasil memasukkan bola ke dalam ring dengan jumlah poin terbanyak dinyatakan sebagai pemenang.

## Lapangan, waktu, dan jumlah pemain bola basket

Lapangan bola basket berbentuk persegi panjang dengan dua standar ukuran, yakni panjang 28,5 meter dan lebar 15 meter untuk standar [National Basketball Association](https://id.wikipedia.org/wiki/National_Basketball_Association) dan panjang 26 meter dan lebar 14 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 1,80 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.

**Kesimpulan**

Permainan bola besar adalah salah satu cabang olahraga permainan yang menggunakan bola besar. Jenis-jenis permainan bola besar di antaranya voli, basket dan sepak bola.

**Saran**

            Dalam permainan bola basket, voli maupun sepak bola kita harus menjunjung tinggi sportivitas agar tercipta permainan yang baik.