RANGKUMAN MATERI PERMAINAN BOLA BESAR

CABANG SEPAK BOLA, BOLA VOLI, DAN BOLA BASKET



SELFY AMELIA

XII IPS 1

1. Sepak Bola

* Pengertian Sepak Bola

Pengertian sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan.

Sepak Bola berasal dari dua kata yaitu “Sepak”dan “Bola”. Sepak artinya menendang (menggunakan kaki) sedangkan “bola” adalah alat permainan yang berbentuk bulat berbahan karet, kulit atau sejenisnya.

Tujuan dari permainan sepak bola adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak banyaknya. Tim yang berhasil mencetak gol paling banyak pada akhir pertandingan menjadi pemenangnya.

* Sejarah Sepak Bola di Dunia dan di Indonesia

Sejarah permainan sepak bola dimulai di Tiongkok dari abad ke-2 dan ke-3 sebelum Masehi. Di masa Dinasti Han tersebut, para warga memainkan permainan ini dengan cara menggiring bola yang terbuat dari kulit ke jaring kecil dengan cara menendangnya. Permainan yang serupa dengan ini juga dimainkan di Jepang dengan nama Kemari. Selain itu, di Italia, permainan menggiring dan menendang bola juga disenangi oleh masyarakatnya, terutama sejak abad ke-16.

Sejak ditetapkannya peraturan-peraturan dasar di Inggris, permainan sepak bola modern mulai berkembang dan menjadi begitu digemari oleh berbagai kalangan.

Dalam beberapa pertandingan, permainan sepak bola menimbulkan banyaknya terjadi kekerasan selama kompetisi berlangsung, sehingga akhirnya pada tahun 1365 Raja Edward III memutuskan untuk melarang permainan sepak bola dimainkan. Hal ini juga mendapat dukungan dari Raja James I dari Skotlandia. Di tahun 1815, terjadilah sebuah perrkembangan yang berar, sehingga menyebabkan permainan sepak bola menjadi olahraga yang terkenal di lingkungan sekolah dan universitas. Kelahiran dari sepak bola modern terjadi pada tahun 1863 di Freemasons Tavern saat sekolah dan klub berkumpul dan membuat rumusan peraturan baku untuk diterapkan dalam permainan sepak bola. Bersamaan dengan hal tersebut, terjadilah pemisahan yang jelas antara sepak bola (soccer) dengan olahraga rugby.

Pada tahun 1869, menggunakan tangan untuk membawa bola mulai tidak diperbolehkan dalam permainan sepak bola. Selama tahun 1800-an, olahraga sepak bola tersebut disebarkan oleh para pelaut, pedagang, dan tentara Inggris ke berbagai belahan dunia. Pada tahun 1904, asosiasi tertinggi sepak bola dunia, yaitu FIFA dibentuk dan di awal tahun 1900-an, berbagai pertandingan diselenggarakan di berbagai negara.

* Teknik Dasar Sepak Bola

Teknik dasar sepak bola terdiri dari teknik menendang, menggiring, menghentikan dan menyundul bola, berikut penjelasannya

1. Tenik Menendang Sepak Bola

Teknik menendang bola yaitu teknik menyentuh atau mendorong bola menggunakan kaki. Teknik menendang bola di bagi menjadi 3 bagian, yakni sebagai berikut.

1. Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam

Berikut ini langkah-langkah untuk menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, yaitu sebagai berikut:

* Berdiri dengan sikap melangkah, satu kaki di depan dan kaki lainnya di belakang, kaki yang depan berada di samping bola dan sekaligus sebagai kaki tumpu.
* Badan berdiri agak tegak, angkat kaki belakang sebagai kaki yang digunakan untuk menendang bola dengan posis pergelangan kaki diputar ke arah luar.
* Selanjutnya tendang bola dengan sentuhan kaki bagian dalam

1. Teknik menendan bola menggunakan dengan kaki bagian punggung kaki

Berikut ini teknik menendang bola menggunakan kaki bagian punggung adalah sebagai berikut.

* Sikap badan dibelakang bola dan agak condong ke depan, salah satu kaki didepan sebagai kaki tumpu dan menghadap ke sasaran dengan lutut sedikit ditekuk.
* Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap bola, lalu ayunka ke depan sehingga mengenai bola tepat pada punggung kaki, sedangkan perkenaan terhadap bola berada ditengah-tengah.
* Selanjutnya gerakan kaki mengikuti arah lepasnya bola.

1. Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian luar

Berikut ini teknik menendang bola menggunakan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

* Berdiri dengan sikap melangkah, satu kaki di depan dan kaki lainnya di belakang, kaki yang depan berada di samping bola dan sekaligus sebagai kaki tumpu.
* Badan berdiri agak tegak, angkat kaki belakang sebagai kaki yang digunakan untuk menendang bola dengan posisi pergelangan kaki diputar ke arah dalam.
* Selanjutnya tentang bola dengan sentuhan kaki bagian luar

1. Teknik mengiring bola

Menggiring bola adalah mendorong bola atau menentang bola ke depan secara pelan dengan variasi ke samping sambil berlari sehingga bola bergulir di tanah dan tetap dalam penguasaan pemain.

Teknik menggiring bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan kaki bagian punggung baik menggunakan kaki kanan, kaki kiri, atau kaki kanan dan kiri secara bergantian.

1. Teknik Menghentikan Bola

Teknik menghentikan bola yaitu sikap dan gerakan untuk menahan atau menghentikan bola yang datang ke arah kita. Berikut ini beberapa macam teknik menghentikan bola yakni :

- Teknik menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam.

- Teknik menghentikan bola menggunakan kaki bagian luar.

- Teknik menghentikan bola menggunakan kaki bagian punggung.

- Teknik menghentikan bola menggunakan kaki bagian telapak/sol sepatu.

- Teknik menghentikan bola menggunakan kaki bagian paha.

- Teknik menghentikan bola menggunakan dada dan perut.

1. Teknik Menyundul Bola

Menyundul bola yaitu gerakan mendorong bola menggunakan kepala khususnya bagian dahi, gerakan ini dilakukan jika bola berada di udara atau melayang.

* Ukuran Lapangan Sepak Bola

Ukuran lapangan yang digunakan untuk pertandingan internasional dewasa, memiliki panjang yang berkisar antara 100-120 meter dan lebar 65-75 meter. Di bagian tengah kedua ujung lapangan, terdapat area gawang yang berupa persegi empat berukuran dengan lebar 7.32 meter dan tinggi 2.44 meter.

Ukuran lapangan yang digunakan untuk pertandingan internasional dewasa, memiliki panjang yang berkisar antara 100-120 meter dan lebar 65-75 meter. Di bagian tengah kedua ujung lapangan, terdapat area gawang yang berupa persegi empat berukuran dengan lebar 7.32 meter dan tinggi 2.44 meter.

* Peraturan Permainan Sepak Bola

Berikut adalah salah satu peraturan permainan sepak bola:

Peraturan Gawang

Tinggi gawang = 2,44 m

Lebar gawang = 7,32 m

Peraturan Bola

Bahan bola = kulit

Bentuk bola = bulat

Berat bola = 396 – 453 gram

Keliling lingkaran bola = 68 – 71 cm

1. Bola Voli

* Pengertian Bola

Permainan Bola Voli merupakan olahraga yang menggunakan bola berbahan karet atau kulit dan dimainkan secara berkelompok oleh dua tim. Setiap tim terdiri dari 6 orang pemain yang area permainannya dipisahkan oleh net.

Tujuan olahraga ini adalah memukul bola hingga melewati net sekaligus menjatuhkannya ke lantai lapangan di area lawan. Cara memukul bolanya pun tidak boleh sembarangan, karena ada teknik-teknik tertentu yang harus dikuasai para pemain.

Permainannya sendiri dibagi menjadi 2–3 babak. Tim yang mendapatkan skor 25 terlebih dahulu akan dinyatakan sebagai pemenang di babak tersebut. Pemenang pertandingan adalah tim yang berhasil memenangkan dua babak.

* Sejarah Bola Voli

Olahraga bola voli diciptakan pertama kali oleh William G. Morgan di sekitar akhir abad 19. William G. Morgan dahulunya bekerja di Young Men’s Christian Association (YMCA) di Massachusetts, khususnya di bidang pendidikan jasmani.

William G. Morgan awalnya terinspirasi dari basket yang diciptakan oleh James Naismith. William rupanya ingin menciptakan sebuah permainan untuk orang-orang tua, sebuah olahraga yang tidak terlalu menuntut kekuatan fisik seperti berlari.

Dari sinilah William akhirnya menciptakan permainan yang diberi nama mintonette. Mintonette yang dikenal sebagai voli di zaman sekarang ini merupakan olahraga yang menggabungkan unsur basket, bulu tangkis, hingga baseball.

Seiring dengan berjalannya waktu, mintonette disukai oleh banyak orang dan permainan ini pun semakin berkembang. Namanya pun resmi berubah menjadi volleyball (bola voli) pada tahun 1896.

Di Indonesia sendiri, permainan bola voli ini sudah dikenal sejak masa penjajahan. Negara Belanda dulunya “membawa" olahraga ini ke Indonesia dan memainkannya bersama golongan bangsawan. Sejak saat itulah olahraga voli terus mengalami perkembangan, terutama setelah Indonesia merdeka. Klub-klub bola voli mulai bermunculan di berbagai daerah. Pada tahun 1955, akhirnya dibentuklah sebuah organisasi untuk olahraga voli, yaitu PBVSI.

* Peraturan Bola Voli

Salah satu syarat untuk bisa memainkan bola voli adalah memahami peraturannya. Olahraga ini pun memiliki sejumlah aturan yang berkaitan dengan hal teknis, pelanggaran, serta penghitungan skor.

1. Aturan Main dan Pelanggaran

* Setiap tim terdiri dari enam orang. Ada empat peran yang harus dimiliki setiap tim, yaitu spiker, tosser, defender, dan libero.
* Jumlah pemain dalam satu tim minimal empat orang.
* Permainan dimulai dengan lempar koin untuk menentukan tim mana yang berhak melakukan servis pertama kali.
* Servis dilakukan di luar garis lapangan dan bola harus bisa melewati net.
* Bola dinyatakan out apabila keluar dari garis lapangan.
* Pemain harus melakukan passing, smash, dan teknik lainnya di area lapangannya sendiri. Artinya, pemain tidak boleh sampai melewati batas net atau masuk ke area lawan.
* Bola dinyatakan masuk apabila sudah menyentuh lantai dan berada di dalam garis lapangan permainan.
* Pemain hanya boleh memukul/memantulkan bola, bukan menangkap atau melemparnya seperti pada permainan basket. Menangkap dan melempar bola akan dinilai sebagai suatu pelanggaran.
* Pemain boleh menggunakan anggota tubuh mana saja untuk memantulkan bola. Pemain dianggap melakukan pelanggaran apabila memantulkan bola dengan cara menendang.
* Tidak ada batasan untuk pergantian pemain dan boleh dilakukan berkali-kali.
* Pemain dilarang menyentuh net secara sengaja maupun tidak sengaja.
* Berbicara kasar, baik kepada tim lawan maupun wasit, bisa dianggap sebagai pelanggaran.

1. Perhitungan Skor

Permainan bola voli biasanya berlangsung selama 2–3 set. Dua babak pertama akan menentukan apakah set tambahan perlu dilakukan atau tidak. Apabila ada tim yang langsung memenangkan dua set secara berturut-turut, pertandingan tidak perlu dilanjutkan. Tim yang menang tadi langsung dinyatakan sebagai pemenang. Bila kedua tim sama-sama menang di dua set pertama, pertandingan akan berlanjut sampai set ketiga. Babak inilah yang akan menentukan siapa pemenangnya. Sementara untuk penghitungan skor, olahraga ini menggunakan sistem rally point dengan jumlah poin 25. Artinya, tim yang mendapatkan poin 25 terlebih dahulu akan dinyatakan menang di babak tersebut.

Akan tetapi, apabila terjadi skor seri (misalnya 24-24), poin kemenangan akan berubah. Pertandingan otomatis dilanjutkan sampai ada salah satu tim yang berhasil memimpin dengan selisih dua angka.

1. Ukuran Lapangan Bola Voli

Sama seperti olahraga lainnya, voli juga dimainkan di lapangan dengan ukuran tertentu. Tak hanya luas lapangan, Anda juga harus mengetahui setiap aspek yang ada di dalamnya, termasuk net dan bola.

* Lapanan bola voli

Panjang : 18 meter

Lebar : 9 meter

Lebar garis lapangan : 5 cm

Area serang : 3 meter dari garis tengah

Panjang area servis : 3 meter di belakang garis lapangan

* Net bola voli

Tinggi net untuk voli putra : 2,43 meter

Tinggi net untuk voli putri : 2,24 meter

Panjang net : 9 meter

Lebar net : 1 meter

Jarak tiang net dengan garis tepi lapangan : 0,5–1 meter

Lebar pita tepian net : 5 cm

Ukuran jaring : 10 cm (berbentuk persegi)

Tinggi antena : 80 cm di atas net

* Bola Voli

Bahan : kulit atau yang sintetis

Bentuk : bulat sempurna

Diameter : 18–20 cm

Keliling lingkaran : 65–67 cm

Berat : 260–280 gram

Tekanan : 4,26 – 4,61 hPa/psi

* Teknik Dasar Bola Voli

Bermain voli membutuhkan teknik-teknik tertentu, jadi pemain pun tidak bisa memukul bola seenaknya. Setidaknya ada empat teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain, yaitu servis, passing, smash, dan juga blocking.

1. Servis

Servis adalah memukul bola dari luar garis lapangan untuk memulai permainan. Servis bisa sangat menentukan jalannya permainan, karena itu pukulan bola harus dilakukan dengan kuat dan tepat. Melakukan servis pun tidak boleh sembarangan dan ada tekniknya.

Macam macam servis sebagai berikut

* Servis Bawah

Servis ini cocok dilakukan oleh pemula, langkah awalnya dengan memegang bola di tangan kiri, posisikan agak di depan badan dan sejajar pinggang. Tangan kanan (posisi mengepal) kemudian berayun dari belakang ke depan dan memukul bola dari arah bawah.

* Servis Atas

Servis ini dilakukan dengan posisi bola berada di atas. Servis ini pun bisa dilakukan dengan beberapa jenis teknik, misalnya floating dan jumping service.

* Floating Service

Floating atau mengapung, artinya pemain melambungkan bola hingga ke atas kepala. Setelah itu, pemain langsung memukulnya hingga bola melesat ke depan dan melewati net.

* Jumping Service

Sesuai namanya, servis ini dilakukan dengan cara melompat. Pemain melambungkan bola ke atas lalu melompat sambil melakukan pukulan dengan kuat.

1. Passing

Teknik passing dilakukan untuk mengendalikan permainan. Pemain dapat melakukan passing untuk menerima bola, menangkis, sekaligus mengembalikan serangan lawan. Passing juga berguna untuk mengoper bola atau memberikan umpan kepada rekan satu tim.

Macam macam passing sebagai berikut

* Passing Atas

Teknik ini biasanya dilakukan untuk memberikan umpan kepada rekan setim yang akan melakukan smash. Passing atas dilakukan dengan kedua tangan. Bola diterima dengan kedua telapak tangan lalu melambungkannya lagi ke atas atau ke arah yang diinginkan

* Passing Bawah

Teknik ini dilakukan ketika bola sudah berada di posisi rendah (di bawah kepala). Teknik inipun dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu satu dan dua tangan

1. Smash atau spike

Smash termasuk dalam teknik menyerang yang membutuhkan insting, kekuatan tangan, dan juga keakuratan tinggi. Smash bertujuan untuk mematahkan serangan lawan sekaligus untuk mencetak poin.

Teknik melakukan smash pun hampir mirip seperti jumping service, yaitu dengan cara melompat dan memukul bola dengan sangat kuat. Setidaknya, ada empat tahap gerakan dalam melakukan smash, yaitu berlari, melompat, memukul bola, lalu mendarat. Smash sebenarnya cukup sulit untuk dipelajari, tetapi teknik ini bisa menjadi penentu kemenangan apabila tembakannya bagus dan tepat sasaran..

Macam macam smash sebagai berikut

* Open Smash

Setelah ada pemain yang memberikan umpan, pemukul (spiker) akan melakukan gerakan awalan, yaitu melangkah lebar lalu melompat ke arah bola. Saat berada di posisi puncak loncatan, spiker langsung memukul bola dengan sangat keras.

* Quick Smash

Spiker melompat lebih dulu dan siap dalam posisi melakukan smash. Di waktu yang bersamaan, pemain lain langsung memberikan umpan kepada spiker. Teknik ini harus dilakukan dengan cermat karena membutuhkan timing yang tepat.

* Semi Smash

Spiker berjalan perlahan menuju arah jatuhnya bola. Saat bola berada di posisi sekitar 1 meter di atas net, spiker langsung melompat dan memukul bola ke arah tim lawan.

1. Bloking

Teknik ini berguna untuk menahan serangan sekaligus mencegah agar lawan gagal mencetak poin. Cara melakukan blocking adalah berdiri di dekat net dan harus dalam posisi siap melompat.

Ketika serangan bola datang, pemain harus langsung melompat sambil mengangkat kedua tangan untuk menghalau bola. Teknik ini memang terlihat lebih mudah ketimbang yang lainnya, tetapi blocking tetap membutuhkan latihan agar pemain bisa menguasainya.

1. Bola Basket

* Pengertian Bola Basket

Pengertian Bola Basket adalah olahraga yang dilakukan secara berkelompok dan dimainkan oleh dua tim yang berlawanan. Masing-masing tim memiliki 5 orang anggota. Setiap tim harus berusaha mencetak poin sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke dalam ring lawan.

Standar internasional permainan bola basket adalah 4 babak, waktu setiap babaknya adalah 10 menit (4×10 menit), dengan jeda waktu istirahat 10 menit. Tapi khusus untuk NBA berbeda, mereka menggunakan format 12 menit per setiap babaknya (4×12 menit).

Aturan permainan di Indonesia sendiri, tentu saja mengikuti standar 4 x 10 menit..

* Sejarah Bola Basket

Basket adalah permainan yang diciptakan oleh seorang guru olahraga bernama James Naismith di sekitar tahun 1891. Saat itu, James ingin membuat sebuah permainan yang bisa dimainkan oleh muridnya dalam ruangan tertutup selama musim dingin.

James terinspirasi dari permainan masa kecilnya dan mulai menciptakan olahraga basket. Basket ciptaan James tentunya jauh berbeda dari yang sekarang. Saat itu, James hanya membuat beberapa aturan dasar agar bisa diterima oleh banyak orang. Beberapa aturan yang diterapkan saat itu adalah setiap tim terdiri dari sembilan orang dan tidak adanya teknik dribble. Jadi, saat itu penggiringan hanya dilakukan dengan cara melempar bola.

Seiring dengan berjalannya waktu, pemainan ini terus berkembang dan mulai dinamakan sebagai basketball. Permainan ini pun menyebar di Amerika dan terus berkembang pesat sampai sekarang. Untuk di wilayah Asia, Cina termasuk salah satu negara pertama yang mulai mengenal olahraga basket selain Jepang dan Filipina. Pada tahun 1920-an, orang-orang Cina merantau ke Indonesia dan secara tak langsung ikut memperkenalkan olahraga basket.

Pada tahun 1930-an, perkumpulan-perkumpulan basket mulai bermunculan di berbagai kota di Indonesia, mulai dari Jakarta, Bandung, Yogyakarta, Surabaya, hingga Medan. Basket kemudian semakin berkembang pesat setelah Indonesia merdeka di tahun 1945.

* Peraturan Bola Basket

Peraturan dalam basket bisa meliputi banyak hal, mulai dari jumlah pemain, durasi waktu pertandingan, hingga hal-hal yang berkaitan dengan pelanggaran. Untuk lebih jelasnya, simak pembahasannya di bawah ini.

* Pemain

Setiap tim terdiri dari 5 orang pemain dan beberapa cadangan. Tim biasanya dibagi menjadi tiga, yaitu pemain depan, tengah, dan belakang. Pemain depan bertugas untuk menyerang sekaligus menghalangi tim lawan menerobos pertahanan.

Pemain tengah bertugas untuk memberikan umpan dan menghalau serangan lawan. Sedangkan, pemain belakang punya tugas utama melakukan pertahanan sambil sesekali memberikan umpan kepada teman satu timnya.

* Skor dan durasi pertandingan

Durasi permainan bola basket menurut Federasi Bola Basket Internasional (FIBA) adalah 4×10 menit, sedangkan aturan National Basketball Association (NBA) adalah 4×12 menit. Tiap pergantian babak, ada jeda waktu istirahat selama 10 menit.

Dalam kurun waktu tersebut, tim harus berlomba-lomba mencetak poin sebanyak mungkin. Pemenang dari pertandingan adalah tim yang bisa mendapatkan skor lebih tinggi di akhir permainan.

* Aturan waktu membawa bola

Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI) mengeluarkan beberapa aturan tentang waktu penguasaan bola.

1. Peraturan 3 detik

Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI) mengeluarkan beberapa aturan tentang waktu penguasaan bola.

1. Peraturan 8 detik

Pemain boleh mempertahankan bola di daerah timnya sendiri, tetapi dibatasi waktu selama 8 detik. Jika bola masih berada di daerah pertahanan tim setelah lewat waktu 8 detik, hal ini dianggap sebagai pelanggaran.

1. Peraturan 24 detik

Pemain boleh melakukan serangan hanya dalam waktu 24 detik sebelum bola menyentuh ring. Bila penyerangan dilakukan lebih dari waktu yang ditentukan, tim akan dinyatakan melakukan pelanggaran.

Ukuran Lapangan Bola Basket

* Ukuran Lapangan Bola Basket

Panjang : 28 meter

Lebar : 15 meter

Diameter lingkaran tengah : 3,6 meter

Jarak garis tiga poin ke ring : 6,75 meter

Jarak garis busur ring basket : 1,25 meter

* Ukuran ring dan tiangnya

Tinggi ring : 3,05 meter

Diameter ring : 45cm

Jarak tiang ring ke endline : 1 meter

Panjang papan pantul : 1,8×1,05 meter

Ukuran kotak tengah papan pantul : 59x45cm

Jarak papan pantul ke endline : 1,2 meter

* Teknik Dasar Bola Basket

Seorang pemain harus benar-benar menguasai teknik dasar permainan basket agar bisa berlaga di sebuah turnamen. Teknik dasar basket meliputi cara memegang bola, dribble, passing, pivot, shooting, rebound, dan slam dunk.

1. Teknik dasar memegang bola

Dalam olahraga basket, memegang bola bukanlah sesuatu yang sepele. Cara memegang yang benar akan membuat Anda lebih bisa mengendalikan bola. Bola juga tidak akan mudah lepas, sehingga Anda bisa bermain dengan lebih baik.

Cara memegang yang benar adalah kedua tangan diletakkan di samping kanan dan kiri bola. Jari-jari tangan harus dibuka lebar atau merenggang sehingga bola tidak gampang terlepas. Teknik ini sangat berguna ketika pemain harus menangkap bola yang dioper oleh rekannya.

1. Teknik mengoper/melempar bola (passing)

Macam-macam passing sebagai berikut.

* Operan Dada (Chest Pass)

Chest pass sering dilakukan untuk memberikan operan lurus pada teman satu tim. Pemain memegang bola dengan kedua tangan. Siku tangan ditekuk sehingga bola berada tepat di depan dada. Saat sudah siap, pemain harus segera melemparkan bole ke arah yang dinginkan.

* Operan di Atas Kepala (Overhead Pass)

Operan ini dilakukan dengan posisi bola berada di atas kepala lalu melemparkannya secara lurus atau melengkung. Teknik ini berguna untuk mengoper jarak jauh, terutama ketika Anda sedang terdesak dan harus melempar bola melewati pertahanan tim lawan.

Cara melakukan teknik ini adalah dengan memegang bola memakai kedua tangan. Tangan diangkat sampai bola berada di atas kepala, setelah itu baru lakukan lemparan menuju target yang diinginkan.

* Operan Memantul (Bounce Pass)

Teknik ini berguna untuk mengoper bola jarak pendek dan bisa mengecoh lawan. Caranya, pemain memantulkan bola ke bawah (lantai) dan mengarah ke teman satu timnya. Bola yang memantul tersebut nanti bisa langsung ditangkap oleh pemain lain.

Bounce pass tidak hanya untuk mengoper bola, tetapi juga berguna menghindari hadangan dari tim lawan. Akan tetapi, operan seperti ini harus dilakukan dengan cepat dan arah yang tepat agar tidak bisa direbut oleh tim lawan.

* Operan Baseball (Baseball Pass)

Sesuai namanya, cara melakukan operan ini mirip seperti pemain baseball saat melempar bola, yaitu dilakukan hanya dengan satu tangan. Baseball pass biasanya dilakukan untuk mengelabui lawan dengan pura-pura akan menembak, tetapi ternyata hanya mengoper bola.

1. Teknik Menggiring Bola (dribble)

Dribble dalam permainan basket adalah memantulkan bola ke lantai berkali-kali sambil terus berjalan/berlari menuju ring lawan. Dribble bisa dilakukan dengan satu atau dua tangan. Teknik dribble ada dua jenis, yaitu sebagai berikut,

* Dribble Tinggi

Teknik ini biasanya dilakukan ketika pemain dalam keadaan bebas atau tidak dihadang tim lawan. Pemain melakukan teknik dribble ini sambil berlari atau berjalan cepat dengan tujuan menerobos pertahanan lawan.

* Dribble Rendah

Teknik dribble rendah berguna untuk mempertahankan bola agar tidak direbut oleh tim lawan. Pemain yang sedang terhimpit atau berhadapan langsung dengan tim lawan sering melakukan teknik ini untuk menjaga bolanya

1. Teknik Pivot

Teknik pivot sangat berguna untuk mengecoh lawan. Cara melakukan teknik ini adalah dengan menggerakkan/memutar badan sambil bertumpu pada salah satu kaki. Sambil bergerak, pemain harus terus menjaga bola agar tidak direbut oleh tim lawan.

1. Teknik Menembak Bola (shooting)

Teknik menembak berguna untuk memasukkan bola ke dalam ring demi mencetak poin. Cara melakukan shooting pun bermacam-macam, mulai dari set shoot hingga teknik slam dunk.

* Set Shoot

Pemain berdiri diam di satu tempat lalu menembakkan bola ke arah ring, bisa dengan satu atau dua tangan. Teknik ini biasanya dilakukan oleh pemain yang sedang terhimpit atau dihadang oleh lawan.

* Jump Shoot

Pemain menembakkan bola dengan cara melompat. Lompatan yang dilakukan pun harus cukup tinggi agar bola bisa lebih mudah mengenai sasaran.

* Lay Up

Lay up merupakan teknik yang menggabungkan tiga gerakan sekaligus, yaitu lari, lompat, dan menembakkan bola. Setelah men-dribble, pemain melangkah lebar sebanyak dua kali ke arah ring, kemudian melompat sambil melambungkan bola agar masuk ke keranjang.

* Slam Dunk

Slam dunk merupakan teknik menembakkan bola dengan cara melompat ke udara. Pemain harus mampu melompat setinggi mungkin dan memasukkan bola secara langsung ke dalam keranjang. Jadi, bola tidak sekadar dilempar atau dilambungkan ke arah ring

1. Teknik Rebound

Teknik ini berguna untuk merebut bola yang gagal masuk ke dalam ring, baik yang ditembakkan oleh teman maupun tim lawan. Jika teman satu tim gagal shooting, maka teknik ini berguna untuk memasukkan bola kembali ke dalam ring.

Jika yang gagal melakukan shooting adalah tim lawan, maka teknik rebound berguna untuk mencegah pihak musuh berusaha memasukkan bola itu kembali. Itulah mengapa rebound sangat penting dan bisa menjadi salah satu penentu kemenangan..