

TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA BASKET

Bola basket dimainkan pada lapangan yang berukuran panjang 26 meter dan lebar 14 meter. Permainan ini dimainkan dalam 2 babak dengan masing masing permainan memiliki waktu 20 menit. Istirahat dalam olahraga ini hanya 10 menit saja, dimana saat itu para pemain diberikan kesempatan untuk memulihkan tenaga sembari mendengarkan arahan pelatih setelah melakukan evaluasi sepanjang permainan berlangsung. Jika kamu dan teman-temanmu tidak menguasai teknik dasar bola basket maka tenaga yang dimiliki oleh tim akan terkuras habis tanpa melakukan sesuatu yang benar dan mengarah pada kondisi buruk, yaitu kehilangan banyak poin dalam suatu pertandingan. Berikut ini beberapa teknik dasar yang harus kamu latih setiap hari agar kamu memiliki banyak kontribusi di tim dalam setiap pertandingan.

1. Teknik Menggiring (*Dribbling*)

Teknik dasar *dribbling* pada basket tujuannya sama dengan teknik *dribbling* pada sepak bola, yaitu untuk membawa bola menghindari lawan dan menyerang lawan. Perbedaannya adalah *dribbling* pada bola basket dilakukan dengan memantul-mantulkan bola dengan satu telapak tangan terbuka, bukan menggunakan kaki seperti halnya pada permainan sepak bola. Aturannya jangan pernah menggunakan dua tangan untuk menggiring bola basket dan jangan menggunakan tangan yang mengepal. Ada dua jenis teknik *dribbling* dalam basket, yaitu :

a. *Dribble* Tinggi

Dilakukan untuk menggiring bola secara cepat memasuki pertahanan lawan dengan cara jalan cepat / lari, teknik ini digunakan ketika pemain lawan cukup jauh dari pemegang bola.

b. *Dribble* Rendah

Teknik ini dilakukan untuk mempertahankan bola dari rebutan lawan main. Teknik ini digunakan ketika sedang berhadapan langsung dengan lawan dan ingin membuat sebuah terobosan yang memanfaatkan celah yang dibuat oleh lawan ketika lengah.

Ingat, dalam melakukan kedua teknik dribbling tersebut kamu harus memantulkan bola setelah melakukan 3 langkah pergerakan, karena apabila lebih dari itu maka dianggap pelanggaran dan menguntungkan pihak lawan.

2. Teknik Mengoper (*Passing*)

Teknik *Passing* merupakan teknik dasar permainan bola basket yang harus kamu kuasai betul agar bisa bermain secara kolektif. Teknik *passing* / mengumpan merupakan gerakan melempar bola kepada teman yang masih dalam satu tim. Passing bisa dilakukan dengan menggunakan dua tangan atau satu tangan saja, tujuan dari melakukan passing adalah untuk menjaga bola dari rebutan lawan dan menyusun serangan dengan terobosan matang atau gerak tipuan. Setidaknya ada 6 jenis passing yang bisa dilakukan yaitu:

a. *Overhead Pass*

Teknik passing yang dilakukan dengan posisi bola dari atas kepala. Umpan jenis ini dilakukan untuk melakukan *counter attack* dengan melemparkan bola jauh ke daerah pertahanan lawan. Teknik ini juga bisa dilakukan bila kamu mendapatkan pengawalan yang ketat oleh lawan. Teknik ini merupakan solusi yang tepat agar bola tidak direbut oleh lawan karena anda tidak bisa memaksakan untuk terus membawa bola basket dalam keadaan yang sulit untuk melewati kepungan lawan.

b. *Chest Pass*

Teknik *passing* yang dilakukan dengan posisi bola didepan dada, teknik ini biasanya menggunakan lemparan dua tangan dengan tujuan operan lurus terhadap teman yang satu tim. Teknik ini adalah teknik paling sederhana dengan tingkat akurasi paling tinggi ketika melakukan operan lurus kepada teman satu tim. Tips untuk menghindari gerakan yang terbaca oleh lawan adalah menggunakan gerakan tipuan. Cobalah untuk tidak melihat teman kamu secara langsung, karena hal ini akan membuat lawan lebih mudah untuk membaca pergerakan.

c. *Bounce Pass*

Teknik *passing* yang dilakukan dengan memantulkan bola kebawah kemudian diterima oleh teman satu tim, teknik ini sebenarnya untuk menghindari

hadangan lawan. Alasan menggunakan teknik ini sebenarnya sama dengan *chest pass* namun berbeda cara melakukannya. Hadangan lawan yang melakukan teknik *block* terhadap laju kamu, kelebihan teknik ini adalah kamu bisa mengecoh lawan dengan operan pantulan bola namun memiliki kelemahan jika dibandingkan dengan *chest pass*, yaitu tidak bisa melakukan operan jauh karena laju bola tidak secepat *chest pass* dan sangat sulit untuk membuat pantulan hingga jarak jauh.

3. Teknik Pivot

Seperti namanya *pivot* berarti tumpuan, teknik *pivot* biasanya digunakan untuk melakukan gerak tipu yaitu dengan cara mengerakkan badan dengan tumpuan salah satu kaki dengan kedua tangan yang menjaga bola dari lawan. Aturan melakukan pivot yaitu tidak boleh menggeser kaki yang menjadi tumpuan saat memutar badan. Usahakan kamu memilih kaki yang terkuat untuk menjadi tumpuan saat kamu memutar badan untuk melakukan gerakan tipuan, kamu boleh mengerakkan kaki yang lain asalkan kaki tumpuan tidak bergeser.

4. Teknik Shooting

Dalam basket tentu saja kamu memerlukan *shooting* / tembakan langsung ke ring untuk mencetak poin. Shooting merupakan teknik dasar permainan bola basket yang wajib kamu kuasai untuk mendapatkan poin demi poin. Ada banyak cara untuk melakukan teknik *shooting*, diantaranya :

- a. Menembak dengan teknik *set shoot* (posisi berdiri diam ditempat) dengan satu tangan
- b. Menembak dengan teknik *set shoot* dua tangan
- c. Menembak dengan teknik *jump shot* (disertai dengan lompatan)
- d. Menembak dengan teknik *lay up* (gerakan lari, langkah dan meloncat)