

Teknik-teknik Dasar Permainan Bola Basket



sumber gambar : dinobasketball.com

Setelah Share Peraturan dasar pada permainan bola basket, Maka kita lanjutkan pada Teknik-teknik Dasar Permainan Bola Basket. Beberapa Teknik-teknik Dasar Permainan Bola Basket yang akan dipelajari kali ini yaitu teknik dribble, teknik dasar passing, pivot, menembak sambil melayang (Lay up shot), jump shot, screen, block out, dan rebound.

A. Teknik Dribble (Menggiring Bola)



Teknik dasar dribble antara lain:

- Dribble tinggi, dilakukan dengan tujuan untuk menggiring bola sambil berjalan atau berlari, di lakukan saat jauh dari lawan dan sesegera mungkin masuk ke daerah pertahanan lawan.
- Dribble rendah, dilakukan dengan tujuan menghindari lawan yang ingin merebut bola, dilakukan dengan cepat untuk mencari celah agar bisa menerobos pertahanan lawan.

B . Teknik Dasar Passing (operan)



1. Chest Pass adalah operan yang dimulai dari depan dada, di arahkan lurus ke depan dada kawan hal ini dilakukan jika ruang operan terbuka tanpa penghalang lawan.

2. Bounce Pass adalah operan yang dilakukan dengan cara memantulkan bola ke lapangan sebelum ditangkap kawan, hal ini dilakukan pada saat ada lawan yang menghadang di depan.
3. Overhead Pass adalah operan yang dilakukan dari atas kepala, arah bolanya melambung tinggi di atas kepala lawan dan biasanya operan ini dilakukan jauh ke depan.
4. Baseball Pass adalah operan lurus dari samping badan seperti lemparan baseball, operan ini dilakukan dengan satu tangan dan tenaga yang kuat.
5. Under Pass (operan bawah) adalah operan yang dilakukan dari bawah (pinggang), arah bolanya lurus ke arah kawan dan dilakukan dengan jarak dekat.
6. Hook Pass adalah operan kaitan dengan satu tangan yang dimulai dari setinggi pinggang kemudian gerakan seperti pukulan hook atau melengkung ke atas.

C. Pivot

Pivot adalah gerakan berputar dengan berporos salah satu kaki, kedua tangan memegang bola dengan tujuan untuk menghindari sergapan lawan yang akan merebut bola. Pivot dapat dilakukan dengan dua cara yaitu gerakan berputar ke arah depan dan gerakan berputar ke arah belakang.

D. Lay Up Shot

Tembakan lay up adalah teknik yang sering digunakan. Kita tidak membutuhkan tinggi yang ideal untuk melakukan tembakan ini. Tembakan ini dilakukan dalam jarak dekat dari keranjang dan didahului dengan gerakan dua langkah. Tembakan ini bisa dilakukan dari sisi kiri atau kanan keranjang. Jika menembak dari sisi kanan, gunakan tangan kanan dengan tolakan kaki kiri dan jika tembakan dilakukan dari sisi kiri, gunakan tangan kiri dengan tolakan kaki kanan.

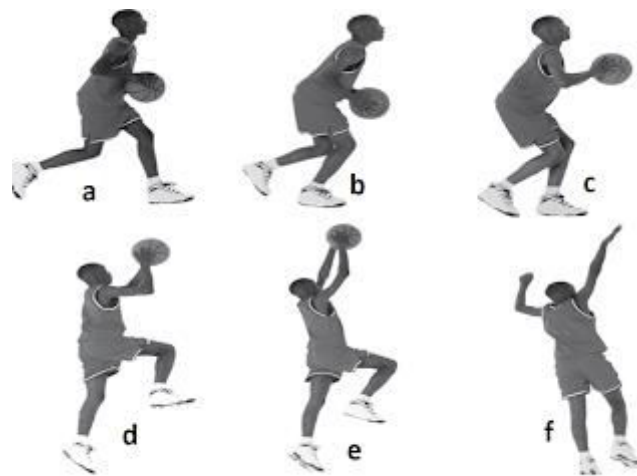
1. Cara melakukan lay up shot adalah sebagai berikut

Sikap awal

- a) Pemain menangkap bola dengan melompat ke depan.
- b) Pemain bergerak menangkap bola sambil melayang.
- c) Tangkapan dilakukan dengan dua tangan.

Pelaksanaan

- a) Begitu mendarat, langkahkan satu langkah pendek ke depan dan menolak ke atas sambil mengangkat bola ke atas.
- b) Setelah mencapai lompatan tertinggi, tembakkan bola dengan satu tangan dibantu dengan lecutan dari pergelangan tangan ke ring.
- c) Mendaratlah dengan kedua kaki mengeper.



Langkah melakukan lay up shot

2) Latihan Tembakan Lay Up Shot

Latihan teknik dasar lay up shot dapat dilakukan dengan cara-cara berikut.

E. Jump Shot

Jump shot adalah salah satu variasi teknik tembakan dalam permainan bola basket. Gerak jump shot diiringi lompatan saat melakukan tembakan.

Tujuan dari gerakan ini adalah untuk menghindari usaha block lawan terhadap gerakan shot yang Anda lakukan.

Teknik melakukan jump shot adalah sebagai berikut.

- 1) Berdirilah di depan ring dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- 2) Bola dipegang dengan satu tangan di depan atas kepala, sementara tangan yang lainnya menahan bola di sampingnya.
- 3) Kedua lutut ditekuk, kemudian meloncat ke atas dengan tolakan dua kaki.

- 4) Pada saat tubuh melayang di atas, dorong bola ke arah atas keranjang dengan lecutan dari pergelangan tangan sehingga bola meluncur dengan arah parabola dan masuk ke dalam keranjang.



Jump shot

F. Screen

Screen adalah suatu gerakan pemain penyerang untuk membebaskan teman dari penjagaan lawan. Teknik gerak screen dilakukan dengan mencoba menutup arah pergerakan lawan yang menjaga teman kita, dan membuka pergerakan teman untuk bergerak melewati belakang badan teman yang melakukan screen.



Screen

G. Block out

Block out adalah suatu gerakan yang dilakukan dengan tujuan untuk menutup pergerakan lawan. Gerak ini dapat dilakukan dalam situasi berikut.

- 1) Mengambil posisi sebelum mengambil bola.
- 2) Membuka pergerakan teman yang lain untuk mengambil bola.
- 3) Mengambil posisi sebelum melakukan rebound.

Gerak block out dilakukan dengan memposisikan badan membelakangi lawan dengan kedua kaki dan kedua lengan dibuka, sehingga lawan akan semakin sulit untuk mengambil bola. Gerak block out ini lebih sering digunakan pada saat melakukan rebound.



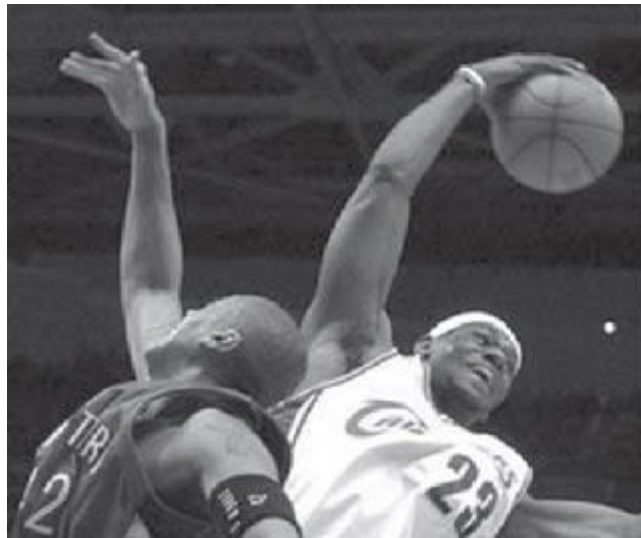
H. Rebound

Rebound adalah istilah dimana seorang pemain menangkap atau mendapatkan bola pantul yang tidak berhasil masuk yang ditembakkan oleh pemain lain. Rebound lebih efektif jika dilakukan oleh orang yang bertubuh lebih tinggi dan lebih dekat dengan ring basket.

Rebound terbagi menjadi 2 jenis, yaitu offensive rebound dan defensive rebound.

Offensive rebound terjadi jika pemain mendapatkan

bola pantul yang tidak masuk yang ditembak oleh teman. Adapun defensive rebound terjadi jika pemain mendapatkan bola pantul yang tidak berhasil masuk yang ditembak oleh pihak lawan.



Rebound

Anda telah mengetahui beberapa Teknik-teknik Dasar Permainan Bola Basket. Jika ingin mengetahui bisa Peraturan dasar pada permainan bola basket, dilihat disini.

Terimakasih telah berkunjung

Semoga bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

<http://sinauverno-werno.blogspot.com/2013/08/teknik-teknik-dasar-permainan-bola.html>