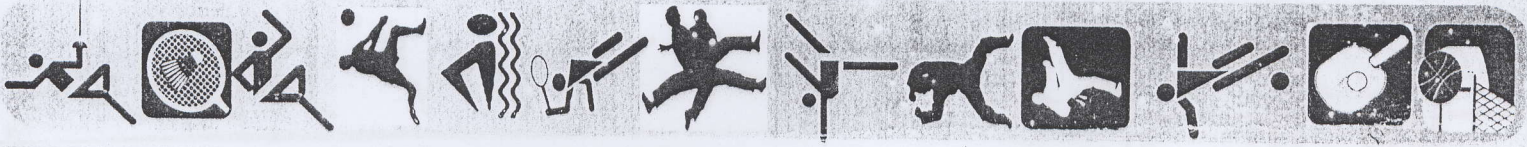
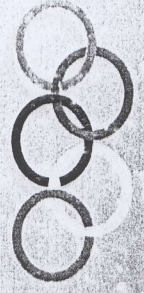


JORPRES

(JURNAL OLAHRAGA PRESTASI)



CITIUS ALTIUS FORTIUS



JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

B1

ISSN : 0216 - 4493

JORPRES

(JURNAL OLAHRAGA PRESTASI)

CITIUS – ALTIUS - FORTIUS

Volume 1, Nomor 1, Edisi Januari 2005

Daftar Isi

Budi Aryanto	Pola Pertahanan Pressure dalam Permainan Bolabasket	1-25
Dedy Sumiyarsono	Perbedaan Efektivitas Latihan Lari 10 Meter dan Lari 20 Meter Terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Bolabasket.....	27-35
Djoko Pekik Irianto	Penatalaksanaan Gizi Olahragawan untuk Memperoleh Prestasi Maksimal	37-51
Endang Rini Sukamti	<i>Sport Aerobics</i>	53-72
Herwin	Aplikasi Metode <i>Small-Sided Games</i> Dalam Permainan Sepakbola	73-86
Putut Marhaento	Metode Latihan Beban <i>Reactive Strength</i> dalam Permainan BolaVoli	87-106
Sukadiyanto	Latihan Untuk Meningkatkan Sistem Energi Petenis	107-127
Awan Hariono	Resensi Buku: Teknik Dasar Pencaksilat Tanding	129-141

POLA PERTAHANAN PRESSURE DALAM PERMAINAN BOLABASKET

Oleh:

Budi Aryanto

Dosen Jurusan Pendidikan Kepeletihan FIK UNY

ABSTRAK

Pertahanan *press* juga dikenal dalam permainan bolabasket. Pertahanan ini dikembangkan baik secara pertahanan *man-to-man press* maupun pertahanan *zone press*. Dilakukan *pressing* mulai satu lapangan penuh, tiga perempat lapangan, dan setengah lapangan.

Meskipun sudah lama dikenal, masih banyak para pelaku bolabasket yang tidak mengenal pertahanan ini dengan baik. Mereka sulit membedakan pertahanan *man-to-man press* dengan pertahanan *zone press*, sampai cara pelaksanaan sistem pertahanan ini tidak dikenal.

Dewasa ini pertahanan dengan sistem *pressing* mulai dikembangkan kembali. Tidak hanya pertahanan *man-to-man press*, sampai pertahanan *zone press*-pun mulai dipakai. Pertahanan dengan sistem ini mulai dipakai sebagai pertahanan utama tidak lagi sebagai pertahanan alternatif.

Kata kunci: Pertahanan, *Man-to-man press*, *Zone Press*, Bolabasket.

PENDAHULUAN

Hampir semua pelatih bolabasket yang hebat mengatakan bahwa sistem pertahanan merupakan senjata utama untuk menciptakan keberhasilan. Sehingga banyak pelatih membagi prioritas latihan mereka dengan persentase 35% latihan penyerangan dan 65% latihan pertahanan.

Menurut Soepomo (1970: 239), salah satu unsur penentuan kalah atau menang dalam permainan bolabasket ialah kemahiran dalam segi pertahanan. Sedangkan Iman Sulaiman (2002: 2) mempunyai pendapat

melakukan pengurangan atau menambahkan atau penempatan pemain) untuk disesuaikan dengan regu yang dimilikinya.

Dari beberapa uraian di atas ada istilah yang coba di populerkan (Krause, Meyer, dan Meyer, 1999: 121; Edy Syuganda, 2002: 19), *attacking defense*, di mana pada saat bertahan setiap pemain harus melakukan *attacking/pressure* serangan kepada pemain lawan.

Kendala yang timbul saat ini ialah, apakah setiap pelatih, guru pendidikan jasmani, bahkan pemain bolabasket mengenal pola pertahanan *pressure* ini? Ada berapa jenis pola pertahanan *pressure* ini? Menurut pengamatan penulis banyak hal yang belum diketahui tentang pertahanan ini terutama di lingkungan pemain-pemain di tingkat sekolah menengah. Bahkan banyak dari kalangan pelatih yang belum paham sepenuhnya tentang permasalahan pola pertahanan ini.

POLA PERTAHANAN DASAR BOLABASKET

Menurut Soepomo (1970: 260), Krause, Meyer, dan Meyer (1999: 191), dan Dedy Sumiyarsono (2002: 47-53), pertahanan dibagi menjadi tiga kategori yaitu pertahanan *man-to-man*, pertahanan daerah/zone, dan pertahanan kombinasi/campuran. Sedangkan menurut Wooden (1985: 276) pertahanan terbagi menjadi tiga pola pertahanan yaitu, pertahanan *man-to-man*, pertahanan daerah/zone, dan pertahanan *pressing*.

Menurut Hoy dan Carter (1985: 131), ada dua sistem pertahanan utama dalam permainan bolabasket yaitu, *man-to-man* dan *zone*. Setiap perubahan bentuk dan cara dari pertahanan selalu berhubungan dan merupakan cabang dari dua pertahanan dasar tersebut. Pada prinsipnya banyak pelatih yang lebih setuju dengan pendapat Hoy dan Carter.

bahwa dengan mengembangkan sistem pertahanan yang baik akan membuat penyerang :

1. Memerlukan waktu yang lebih banyak untuk mendapatkan kesempatan membuat angka.
2. Memaksa tim yang melakukan serangan harus mengeluarkan kemampuan yang lebih dan tentunya akan menguras tenaga.
3. *Intercepting* dan *stealing* ternyata mempunyai data statistik yang tinggi dan berkaitan erat dengan keberhasilan *fastbreak*.

Pernyataan di atas sesuai dengan pernyataan pelatih kawakan dari Amerika Serikat yaitu Adolph F. Rupp yang dikutip oleh Soepomo (1970: 240), *Your defence will save you on the nights when your offence is not working*.

Pertanyaan berikutnya ialah pertahanan apakah yang terbaik? Apakah semua pertahanan menawarkan keberhasilan? Menurut Jean Pierre Balduin, instruktur IOC yang memberikan *coaching clinic* dalam rangka *Olympic Solidarity* di Malang Juli 2000 dimana penulis mengikutinya, disadur oleh Edy Syuganda (2002: 13), tidak ada pola pertahanan yang terbaik, yang ada hanyalah pertahanan yang berguna untuk sebuah regu. Hal ini seharusnya mengingatkan setiap pelatih untuk dapat merancang pola pertahanan yang sesuai dengan apa yang dimiliki dan diperlukan oleh timnya.

Dalam merancang pertahanan selain disesuaikan dengan filosofi pertahanan pelatih, juga tidak tertutup kemungkinan harus melihat materi pemain yang ada. Sehingga, pola pertahanan suatu regu tidak dapat diadopsi dengan begitu saja oleh regu yang lainnya. Namun tidak tertutup kemungkinan seorang pelatih meniru pola pertahanan yang akan regu lain, namun harus dilakukan beberapa modifikasi (dengan

dan pertahanan *man-to-man*. Pertahanan ini mempunyai beberapa bentuk. Tujuan utama pertahanan ini untuk mempersulit penyerangan lawan dengan cara mengeliminasi kekuatan lawan dan membingungkan penyerangan lawan.

PERATURAN PERMAINAN YANG MENYANGKUT WAKTU

Menurut Edy Syuganda (2002: 19), *attacking defense* atau pertahanan *pressing* merupakan jawaban atas beberapa perubahan peraturan dalam bolabasket. Peraturan tersebut terutama mengenai waktu pertandingan. Peraturan 2x20 menit menjadi 4x10 menit, peraturan 10 detik menjadi 8 detik, dan peraturan 30 detik menjadi 24 detik. Tujuan utama pertahanan *pressing* kaitannya dengan waktu dan permainan bertahan itu sendiri, yaitu :

1. Lawan kehilangan/kehabisan waktu (8 detik/24 detik).
2. Lawan melakukan operan yang jelek/akurasi rendah.
3. Lawan melakukan tembakan dengan terburu-buru.
4. Terjadi *steal/intercept*.

Aplikasinya di lapangan ialah mencapai urutan teratas terlebih dahulu, lalu berurutan sampai tahapan terakhir. Melakukan *steal/intercept* bukanlah tujuan awal/utama dari sebuah pertahanan, namun hal tersebut adalah akibat dari urutan-urutan tujuan pertahanan yang dilakukan dengan baik.

Menurut Sukintaka (1979: 7), pelanggaran (*violation*) ialah penyimpangan terhadap peraturan permainan dan hukuman untuk setiap pelanggaran ini ialah lemparan ke dalam dari samping lapangan untuk regu lawan. Sedangkan penyimpangan terhadap peraturan permainan yang hukumannya dapat diberikan tembakan hukuman disebut kesalahan

Sistem pertahanan *man-to-man* dilakukan dengan ketentuan bahwa setiap pemain bertahan harus menjaga masing-masing seorang pemain penyerang. Pertahanan ini merupakan cikal bakal dari pola pertahanan yang ada sekarang ini. Perlu ditekankan di sini bahwa sistem pertahanan *man-to-man* ini merupakan pertahanan dasar yang harus dipelajari oleh setiap pemain hingga mereka menjadi ahli. Teknik pertahanan ini dapat digunakan atau diaplikasikan di setiap sistem pertahanan yang ada. Dengan alasan tersebut maka pertahanan *man-to-man* seharusnya menjadi pertahanan utama dan mungkin satu-satunya pertahanan yang digunakan selama pemain masih dalam tingkat junior.

Pertahanan daerah atau *zone defense* didesain agar setiap pemain bertahan mendapat tugas untuk mempertahankan daerah tertentu di dalam lingkungan lapangan tempat ia bertahan. Tanggung jawab pemain lebih ditekankan untuk mempertahankan daerah jasanya dibandingkan untuk menjaga secara perorangan. Pertahanan daerah biasanya berubah sesuai dengan gerakan bola dan dipola untuk mempertahankan daerah tertentu di dalam lapangan. Ada suatu komitmen yaitu pemain penyerang bergerak jaga berubah dan bola bergerak jaga juga berubah. Regu yang berlatih dalam pertahanan *man-to-man* dapat mudah belajar pertahanan daerah.

Jenis-jenis pertahanan daerah menurut Sukintaka (1979: 46) dan Dedy Sumiyarsono (2002: 48-49), sebagai berikut: (1) Pertahanan daerah Dua-Satu-Dua, (2) Pertahanan daerah Dua-Tiga, (3) Pertahanan daerah Tiga-Dua, (4) Pertahanan daerah Satu-Dua-Dua, (5) Pertahanan daerah Satu-Tiga-Satu, dan (6) Pertahanan daerah Dua-Dua-Satu.

Sebagai suatu tambahan informasi, pertahanan kombinasi atau pertahanan campuran merupakan gabungan antara pertahanan daerah

dilakukan lemparan ke dalam untuk regu yang tidak menguasai bola.

3. Peraturan 8 detik.

Suatu regu yang menguasai bola tidak boleh memainkan bola di daerah lapangan mereka sendiri lebih dari 8 detik.

4. Peraturan 24 detik.

Suatu regu yang menguasai bola harus melakukan satu usaha tembakan dalam waktu 24 detik.

HAKEKAT PERTAHANAN PRESS

Pertahanan *pressure* atau *attacking defense* ialah suatu sistem pertahanan bolabasket yang dilakukan dengan menekan atau merangsek lawan secepat-cepatnya sesuai dengan tujuan atau strategi regu bertahan.

Menurut Soepomo (1970: 282), dasar dan tujuan pelaksanaan pertahanan *press* adalah sebagai berikut:

1. Untuk menekan lawan, sehingga lawan bergegas atau terburu-buru dalam melakukan penyerangan.
2. Untuk menimbulkan banyak kesalahan operan di pihak lawan.
3. Untuk merusak tempo atau waktu penyerangan lawan.
4. Untuk memaksa lawan bermain di daerah yang kurang mereka sukai.
5. Untuk memberikan unsur kejutan terhadap lawan.

Dewasa ini pertahanan *press* tidak saja dimainkan sebagai variasi pertahanan, tetapi sistem ini dimainkan sebagai pola dasar pertahanan yang dijalankan dalam seluruh waktu pertandingan.

(*fouls*). Penyimpangan terhadap peraturan permainan yang menyangkut waktu merupakan bagian dari pelanggaran (*violation*).

Peraturan permainan yang berkaitan dengan waktu terdiri dari peraturan-peraturan sebagai berikut (Sukintaka, 1979: 11; Dedy Sumiyarsono, 1985: 7-8; Perbasi, 1999):

1. Peraturan 3 detik.

Seorang pemain penyerang yang regunya menguasai bola tidak boleh berdiri di dalam daerah bersyarat lebih dari tiga detik.

Peraturan 3 detik hilang apabila :

- a. Ada tembakan.
- b. Memberi kesempatan untuk menyelesaikan tembakan.
- c. Bila bola dikuasai oleh penahan.

Pada waktu lemparan ke dalam oleh penyerang, peraturan 3 detik dihitung semenjak bola dikuasai oleh pelempar yang melakukan lemparan ke dalam.

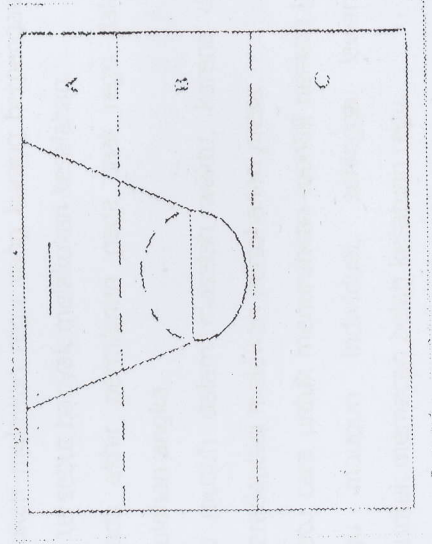
2. Peraturan 5 detik.

Peraturan 5 detik berlaku pada saat sebagai berikut :

- a. Pada waktu lemparan ke dalam setelah pelempar menguasai bola, dalam waktu 5 detik harus sudah melemparkan bola.
- b. Pada waktu tembakan hukuman, setelah bola diserahkan wasit kepada penembak, dalam waktu 5 detik sudah harus melaksanakan tembakan hukuman.
- c. Pemain yang menguasai bola dijaga rapat sehingga tidak dapat memainkan bola untuk menggiring, mengoper, atau menembak, maka apabila keadaan ini berlangsung dalam waktu 5 detik, harus

tingkat sekolah menengah. Hal yang sangat mungkin terjadi ialah melakukan pertahanan beregu mulai dari daerah seperempat lapangan (*quarter-court*). Pertahanan seperempat lapangan digunakan apabila pemain-pemain lawan merupakan pemain yang mempunyai kemampuan yang tinggi.

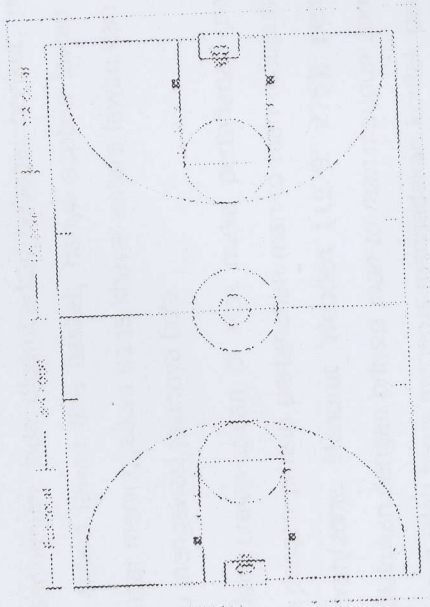
Suatu tim bertahan dengan pola pertahanan satu lapangan penuh atau tiga perempat lapangan akan memberikan tekanan yang lebih terhadap lawan namun juga memberikan ruang terbuka yang lebih luas yang harus bisa ditutup oleh regu bertahan.



Gambar 2. Pembagian daerah jaga.

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 46), posisi jaga dengan mengikat pembagian daerah, disesuaikan dengan kemampuan dan penguasaan penyerang. Adapun pembagiannya sebagai berikut (sesuai dengan gambar 2):

1. Daerah A, posisi jaga di antara lawan dan bola.
2. Daerah B, posisi jaga di samping lawan sesuai dengan posisi bola.
3. Daerah C, posisi jaga sesuai dengan dasar-dasar umum jaga.



Gambar 1. Tingkat dalam bertahan-regu bertahan ada di sebelah kanan.

Menurut Krause, Meyer, dan Meyer (1999: 190-191), dari berbagai macam sistem pertahanan, kesemuanya tersebut dapat dilaksanakan dalam berbagai tingkatan yang berbeda dalam lapangan seperti terlihat dalam gambar 1. Pelatih dapat menaruh para pemainnya untuk memulai bertahan terhadap lawan mereka dari mulai titik manapun di lapangan.

Regu yang bertahan satu lapangan penuh (*full-court*), bisa disebut melakukan pertahanan press dengan cara menjaga lawan mereka sesegera mungkin satu lapangan penuh. Pertahanan tiga perempat lapangan (*three-quarter*), para pemain bertahan biasanya menunggu lawan melakukan operan terlebih dahulu baru melakukan penjagaan di dekat daerah garis tembakan hukuman musuh atau di ujung lingkaran daerah lubang kunci. Pertahanan yang umum dilakukan ialah pertahanan setengah lapangan (*half-court*), di mana lawan pertama kali dijaga begitu mereka melewati garis setengah lapangan. Pertahanan setengah lapangan direkomendasikan sebagai satu pertahanan untuk regu-regu

kelimaan pemain bekerja menjadi satu kesatuan yang utuh dan mereka memiliki syarat-syarat fisik dan sifat seperti di atas.

Menurut Wooden (1985: 290-291), keuntungan dari penerapan pertahanan *press* ialah sebagai berikut:

1. Dapat mengontrol regu lawan dengan memanipulasi tempo permainan.
2. Sangat efektif melawan regu yang lambat.
3. Sangat efektif melawan pemain-pemain *guard* yang jelek olah bolanya.
4. Biasanya dilakukan melawan regu yang kurang berpengalaman dan membuat regu tersebut banyak melakukan kesalahan.
5. Dibutuhkan pada akhir permainan pada saat regu dalam posisi memimpin perolehan angka.
6. Menekan regu musuh dalam masalah waktu, karena dibutuhkan waktu untuk beradaptasi melawan pertahanan *press*.
7. Merupakan suatu cara untuk menurunkan mental pemain lawan baik secara beregu maupun individual, sehingga lawan, salaiang menyalahkan, untuk memecah belah kesatuan regu.
8. Menekan suatu regu yang menyukai penyerangan cengan menyiapkan pola tertentu, sehingga regu tersebut membutuhkan waktu atau bahkan tidak sempat sama sekali memakai pola penyerangan tersebut.
9. Memberikan agresivitas kepada regu bertahan dan membuat mereka merasa senang dan mendapat nilai positif dalam permainan tersebut.

Dasar-dasar umum jaga digambarkan sebagai berikut, penjaga harus berdiri di antara lawan dan basket, hanya apabila lawan berdiri jauh dari bola dapat meninggalkan garis khayal antara lawan dan basket untuk membantu mengawasi jalannya bola.

Berdasarkan uraian-uraian di atas maka pertahanan *press*-pun dapat dilakukan dengan prinsip pertahanan man-to-man maupun prinsip pertahanan daerah/*zone*. Menurut Wooden (1979: 276), pertahanan *press*, baik itu dilakukan dengan prinsip *man-to-man* maupun *zone*, dasar pemikiran utamanya ialah terus menerus mengadakan kontak penekanan terhadap lawan. Pertahanan *press* bisa dilakukan satu lapangan penuh, tiga perempat lapangan, atau setengah lapangan.

Pertahanan *press*, lebih-lebih pertahanan *press* satu lapangan penuh, menuntut kegiatan kerja yang lebih berat dibandingkan dengan sistem pertahanan yang lain. Disamping perlu adanya pemain cadangan yang memadai, pemain-pemainnya harus memiliki kemampuan jasmani yang sangat baik. Menurut Soepomo (1970: 283), pemain-pemain yang melakukan pertahanan *press* harus memiliki : (1) Daya reaksi yang tinggi, cekatan, dan trampil, (2) Kecepatan gerak yang baik, dan (3) Keuletan dan berstamina tinggi.

Pemain-pemain tersebut tidak mutlak harus mempunyai postur yang tinggi. Malahan kebanyakan regu yang melakukan pertahanan dengan sistem *press*, biasanya terdiri dari pemain-pemain yang relatif tidak begitu tinggi perawakannya.

Pertahanan dengan sistem *press* cenderung mudah dibobol, apabila di antara kelima pemain yang melakukan pertahanan tersebut ada yang malas atau tidak cukup memiliki kecepatan, stamina, dan reaksi yang tinggi. Pertahanan *press* yang kuat dan berhasil terjadi bila

Kelemahan dari pola pertahanan *pressing* menurut Wooden (1985: 291) adalah sebagai berikut:

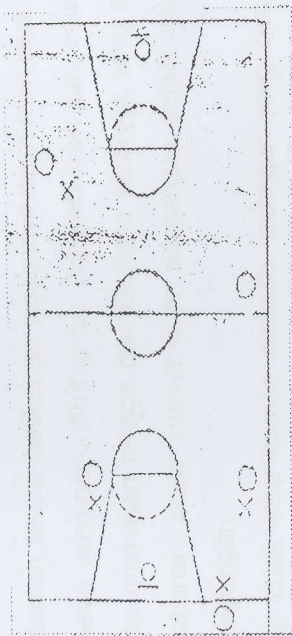
1. Merupakan suatu pola pertahanan yang penuh resiko.
2. Membutuhkan kemampuan kondisi fisik yang sangat berat, kecepatan, dan agresivitas.
3. Memungkinkan terjadinya kesalahan perorangan yang banyak.
4. Memungkinkan terjadinya persoalan-persoalan untuk pengarahannya dan biasanya tidak efektif apabila dilakukan dalam pertandingan di luar kandang.
5. Pola ini membuat para pemainnya tersebar ke seluruh lapangan, sehingga banyak meninggalkan daerah lapangan yang terbuka.
6. Mengharuskan setiap pemain bertahan untuk melakukan pekerjaan mereka secara terperinci di mana bila tidak bekerja sebagai suatu kesatuan akan memudahkan pemain penyerang melakukan serangan-serangan yang mudah.
7. Membutuhkan waktu belajar yang lebih banyak untuk melatih pola pertahanan ini sehingga mahir.
8. Beberapa pelatih mengatakan bahwa pertahanan ini melelahkan untuk suatu ajang turnamen kecuali mempunyai pemain cadangan yang kuat.

PERTAHANAN MAN-TO-MAN PRESS

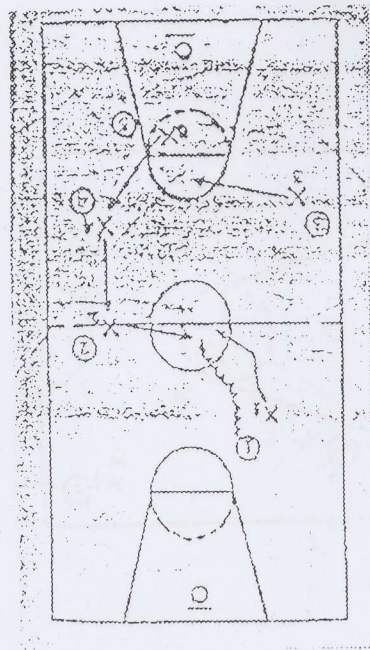
1. Man-to-man press satu lapangan penuh.

Pertahanan ini dimulai setelah terjadinya goal, regu penyerang yang berhasil memasukkan bola ke basket tidak kembali ke daerah lapangan mereka sendiri, tetapi justru langsung melakukan penekanan pada tiap-tiap lawan sesuai dengan tugas penjagaan mereka masing-

masing. Pemain yang bertugas menekan pemain lawan yang melakukan lemparan ke dalam harus berusaha mempersulit lawan agar bola pertama tersebut tidak dapat dioperkan dengan baik. Tetapi jika bola pertama berhasil dioperkan, maka penjaga perlima mundur dan memberi bantuan penjagaan lawan yang baru menerima bola. Oleh karena pemain yang menerima bola tersebut telah dijaga, maka dengan adanya penjagaan bantuan dari penjaga pertama terjadilah penjagaan rangkap atau *double teaming*. Dengan situasi penjagaan rangkap diharapkan bola dapat direbut oleh para penjaga tersebut (lihat gambar 4).



Gambar 3. Pertahanan *press* 1 lapangan *man-to-man*.

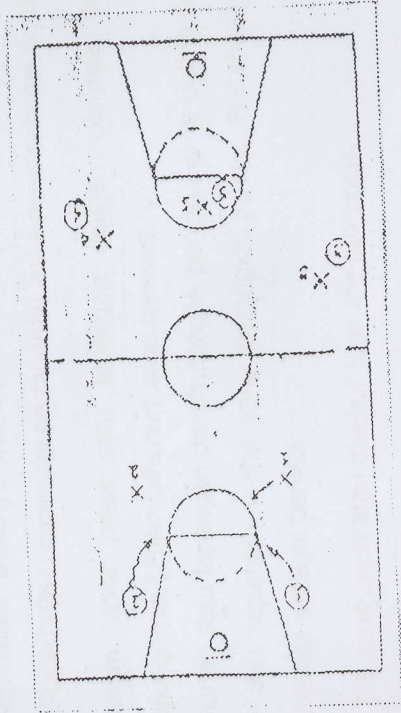


Gambar 4. Penjagaan rangkap.

2. Man-to-man press tiga perempat lapangan.

Teknik pertahanan *press* dari posisi tiga perempat lapangan, dasar pelaksanaannya sama dengan pertahanan *press* selapangan penuh. Posisi dalam melancarkan *press* dimulai kira-kira dari jarak 4 sampai 5 meter masuk dalam daerah lapangan lawan.

Biasanya pertahanan dengan sistem *press* tiga perempat lapangan dilakukan pada saat setelah lawan dapat berhasil melakukan *defensif rebound*. Prinsip mendesak penggiring bola ke sisi lapangan tetap merupakan siasat praktis yang perlu dilakukan. Begitu juga bila penggiring bola (*guard*) berhasil masuk ke daerah tengah lapangan, maka siasat melakukan penjagaan rangkap (*double teaming*) perlu dilakukan.



Gambar 5. Posisi dimulai pertahanan *man-to-man press* tiga perempat lapangan.

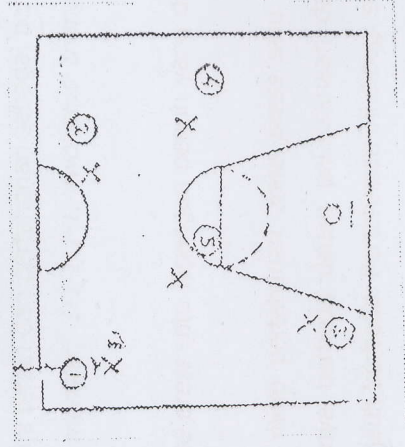
3. Man-to-man press setengah lapangan.

Pertahanan *press man-to-man* setengah lapangan dilakukan setelah penyerang membawa bola melewati setengah lapangan. Pada umumnya pertahanan ini dipakai untuk melawan regu yang dalam

menyerang selalu menggunakan serangan yang teratur dan terlebih dahulu memasang pola adegan serangannya. Dengan adanya pertahanan ini diharapkan lawan terpaksa meninggalkan sistem serangan yang mereka sukai dan bermain dengan permainan yang tidak biasa mereka lakukan.

Menurut Soepomo (1970: 289), keuntungan dari penggunaan pertahanan *press man-to-man* setengah lapangan adalah sebagai berikut:

1. Daerah yang perlu ditutup dan dijelajahi oleh penjaga tidak selalu pertahanan *press* selapangan penuh atau tiga perempat lapangan, sehingga daerah sekitar basket penjagaannya dapat lebih rapat.
2. Karena daerah yang perlu ditutup dan dijelajahi tidak luas, maka tidak akan begitu memakan tenaga dan keuletan sebanyak yang dituntut oleh pertahanan *press man-to-man* selapangan penuh atau tiga perempat lapangan.
3. Regu yang tidak atau kurang memiliki cadangan yang cukup baik akan lebih cocok menggunakan sistem pertahanan *press* setengah lapangan daripada selapangan penuh.



Gambar 6. Posisi pertahanan *man-to-man press* setengah lapangan.

PERTAHANAN ZONE PRESS

Pertahanan daerah dengan menekan atau *zone press defense* menurut Soepomo (1970: 290), dapat dilakukan dalam 3 bentuk yaitu :

1. Satu lapangan penuh (*full court zone press*).
2. Tiga perempat lapangan (*three quarter court zone press*).
3. Setengah lapangan (*half court zone press*).

Pada umumnya bentuk penyerangan apapun yang dipakai oleh pertahanan *zone press* ini apakah satu lapangan, tiga perempat lapangan, ataupun setengah lapangan, mempunyai adegan: pertahanan sebagai berikut: (1) Satu-Dua-Dua, (2) Dua-Dua-Satu, (3) Dua-Satu-Duadan (4) Satu-Tiga-Satu.

Paye dalam bukunya Basketball's Zone Presses : *A Complete Coaching Guide* (1984) membagi pertahanan *zone press* sebagai berikut :

1. Pertahanan *zone press* satu lapangan dengan penjaga depan berangka genap (*Even full-court zone presses*);
Pertahanan satu lapangan penuh dengan penjaga yang paling depan terdiri dari sejumlah orang yang berangka genap. Pertahanan ini masih dibagi sebagai berikut:

- a. 2-2-1 *zone press* atau disebut juga *the box press*.
 - b. 2-1-2 *zone press*.
2. Pertahanan *zone press* satu lapangan penuh dengan penjaga depan berangka ganjil (*Odd front full-court zone press*).
Pertahanan satu lapangan penuh dengan penjaga yang paling depan terdiri dari sejumlah orang yang berangka ganjil. Pertahanan ini terbagi sebagai berikut:

- a. 1-2-1-1 *zone press* atau disebut juga *Diamond press* dan mempunyai variasi adegan 3-1-1-1 *zone press*.

- b. 1-2-2 *zone press* atau disebut juga *Jugg press* dan mempunyai variasi adegan 3-2 *zone press*.

3. Pertahanan *zone press* satu lapangan penuh yang disebut *hybrid full-court zone presses*.

Pertahanan ini bisa juga disebut pertahanan campuran dalam *zone press* satu lapangan penuh. Pertahanan kombinasi *zone press* yang berdasarkan pertahanan daerah satu lapangan penuh ini terdiri dari adegan sebagai berikut:

- a. *The match-up*.

Pertahanan *zone press match-up* ini didesain terjadinya perubahan dari: dimulai dengan pertahanan *man-to-man press* dan berubah menjadi suatu pertahanan *zone* tertentu, dan mulai dengan pertahanan *zone press* tertentu kemudian berubah ke pertahanan *zone press* lainnya.

- b. *The minor zone presses*.

Pertahanan ini terdiri dari pertahanan sebagai berikut : *Y press*, *2-1-1 plus a monster*, *1-1-1-1-1*, *two plus triangle*, dan *rebound zone press*.

4. Pertahanan *zone press* satu lapangan penuh yang disebut *Drop-back presses*.

Pertahanan ini mirip pertahanan *zone press* satu lapangan penuh yang dasar hanya berbeda dalam pelaksanaan dan konsep dasar pelaksanaannya jauh berbeda. Pertahanan ini dibagi sebagai berikut :

- a. *Even front drop-back presses*.

Pertahanan ini dibagi menjadi adegan: 2-2-1 drop-back press, dan 2-1-2 drop-back press.

b. Odd front drop-back presses.

Pertahanan ini dibagi menjadi adegan: 1-3-1 drop-back press, 1-2-1-1 drop-back press, dan 1-2-2 drop-back press.

5. Pertahanan setengah lapangan zone traps dengan penjaga depan berangka genap (even front half-court zone traps).
Pertahanan setengah lapangan ini terdiri dari: (a) 2-2-1 half-court trap, dan (b) 2-1-2 half-court trap.

6. Pertahanan setengah lapangan zone traps dengan penjaga depan berangka ganjil (odd front half-court zone traps).
Pertahanan setengah lapangan ini terdiri dari: (a) 1-2-1-1 half-court trap, (b) 1-3-1 half-court trap, dan (c) 1-2-2 half-court trap.

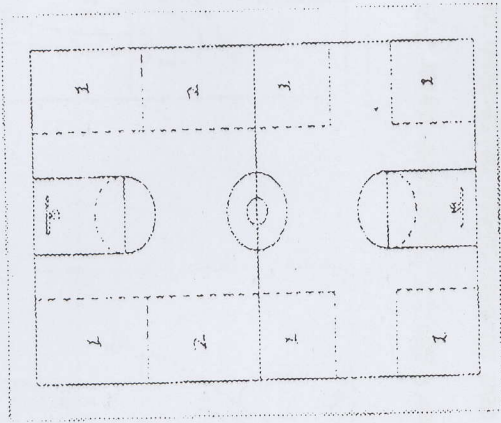
7. Pertahanan zone press setengah lapangan yang disebut hybrid half-court zone traps.
Pertahanan ini, seperti zone press satu lapangan, merupakan pertahanan campuran untuk zone press setengah lapangan.
Pertahanan ini terdiri dari: (a) 1-1-2-1 half-court trap (b) 1-1-3 half-court trap, (c) Strotum trap, dan (4) Match-up half-court trap.

Tidak semua pertahanan zone press yang ada di atas akan dibicarakan di sini. Hanya beberapa pertahanan sebagai contoh dan pertahanan tersebut ada beberapa yang mempunyai sejarah yang menarik.

1. Pertahanan 2-2-1 zone press (The box press).

Sebelum menginjak pertahanan 2-2-1 zone press secara mendetail, akan diperlihatkan gambar mengenai daerah-daerah di dalam

lapangan yang terbaik untuk melakukan aktivitas traps (jebakan dengan menggunakan double teaming).

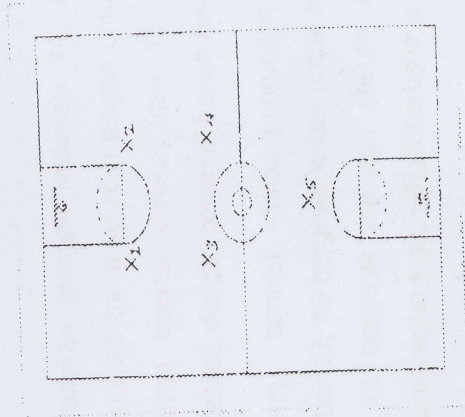


Gambar 7. Daerah untuk melakukan traps.

Gambar di atas memperlihatkan daerah bernomor 1 dan 2. Daerah-daerah tersebut merupakan daerah-daerah utama dalam melakukan traps. Tidak ada larangan untuk melakukan trap di luar daerah-daerah tersebut, namun tingkat keberhasilan pada daerah yang bernomor di atas lebih tinggi. Semua pertahanan zone press menyukai trap di daerah-daerah bernomor tersebut.

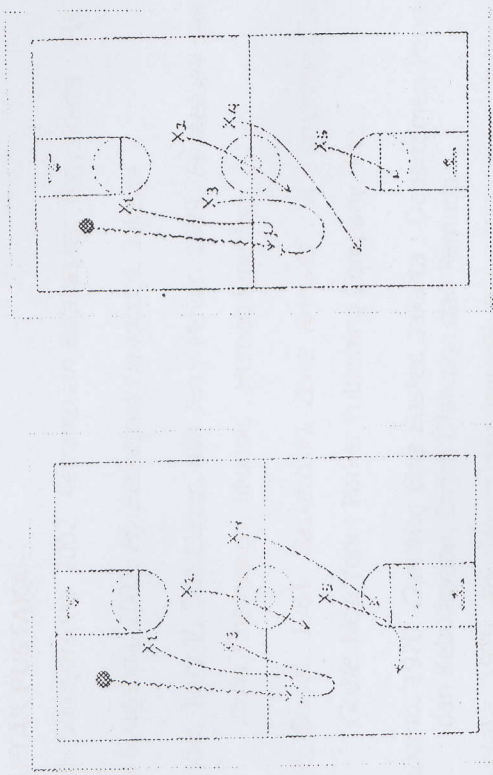
Menurut Paye (1984: 57), pertahanan 2-2-1 zone press merupakan pertahanan zone press yang paling populer dalam bolabasket, dan juga merupakan pertahanan yang paling aman digunakan. Pada tahun 1964 UCLA pernah memenangkan kejuaraan NCAA dengan rekor 30 kali bermain dan tidak pernah kalah, dimana kelima pemain intinya secara relatif mempunyai ketinggian yang pendek. Mereka menggunakan

pola pertahanan *zone press* satu lapangan penuh dengan adegan 2-2-1 (Wooden, 1985: 278).



Gambar 8. Posisi standar 2-2-1 press.

Pemain yang dibutuhkan untuk pertahanan 2-2-1 press, lihat gambar 8, X1 dan X2 biasanya pemain guard yang merupakan pemain tercepat dalam regu. X3 merupakan kunci dari pertahanan, merupakan seorang yang pintar dalam membaca permainan. X3 juga harus seorang pemain yang harus lebih baik dalam bertahan dibandingkan X4. X3 dan X4 disebut pemain tengah, meskipun bukan sebagai pemimpin regu X4 mempunyai tugas yang sama dengan X3. X5 merupakan pemain yang paling lambat dalam bertahan biasanya berposisi sebagai seorang pemain *centre*. Kesimpulannya, X1 dan X2 merupakan pemain *guard*, X3 dan X4 pemain *forward*, dan X5 pemain *centre*.



Gambar 9 dan 10. Pergerakan dasar 2-2-1 press.

Gambar 9 dan 10 merupakan pergerakan dasar dari pertahanan 2-2-1 press. Kemampuan X5 menentukan pergerakan dasar mana yang dipakai, gambar 9 atau 10. Jika X5 seorang yang lincah, cepat, dan mampu membaca arah operan lawan, pelatih harus mengikutsertakan pemain tersebut dalam pergeseran dalam penjagaan seperti dalam gambar 9. Jika X5 seorang yang tinggi dan sedikit lambat tetapi seorang penjaga basket yang bagus, gunakan pergerakan dari gambar 10. Pelatih dapat melatih kedua pergerakan tersebut dan menggunakannya bila dipergunakan.

2. Pertahanan 1-3-1 half-court trap

Pertahanan ini muncul lagi dan efektif digunakan oleh regu yang berlaga di IBL/Liga Bola Basket Indonesia, tahun 2003 dan 2004. Regu tersebut ialah Bhinneka Sritex.

memungkinkan X3 untuk melakukan *intercept* operan dari pemain 3 ke 2. X3 tidak perlu kuatir tentang rebound daerah lemah (*weakside*), setelah trap terpasang.

Jika, 3 melakukan giringan melewati X4, X4 dan X5 harus melakukan *trap* ulang. X1 turun ke arah tengah untuk menjaga operan diagonal. X2 menjaga operan vertikal, dan X3 mencegah operan horizontal ke arah basket, dengan berdiri di bawah basket.

Pilihan yang bersifat untung-untungan juga tersedia. Menggunakan gambar 13, X1 bergeser keluar untuk menjaga operan dari pemain 3 ke 1. X3 bergerak menjaga daerah *high-post*. Gerakan penjagaan ini, bagaimanapun juga, sangat berbahaya dan bisa digunakan kadang-kadang saja.

PENUTUP

Karena keterbatasan yang ada, tidak semua pertahanan yang berkaitan dengan pertahanan press dapat didiskusikan. Tulisan ini cenderung merupakan awalan untuk semua pencinta permainan bolabasket, mahasiswa, guru, maupun pelatih semakin rajin untuk mengembangkan permainan ini. Memang tulisan ini hanya semacam setitik air dalam lautan pengetahuan permainan bolabasket yang ada. Namun, setitik air ini mudah-mudahan bisa menimbulkan ombak yang besar karenanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Dedy Sumiyarsono. 2002. *Ketrampilan Bolabasket*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Edy Syuganda. 2002. *My Basketball Handbook*. Jakarta.
- Krause, Jerry V, Don Meyer, dan Jerry Meyer. 1999. *Basketball Skills and Drills*. Champaign, Illinois : Human Kinetics.
- Paye, Burrell. 1984. *Basketball's Zone Presses : A Complete Coaching Guide*. New York : Parker Publishing Company, Inc.
- Soepomo. 1970. *Coaching Bola Basket*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Dirjen Olahraga dan Pemuda.
- Sukintaka. 1979. *Permainan dan Metodik Buku II*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Wondan, John R. 1985. *Practical Modern Basketball Second Edition*. New York : Macmillan Publishing Company.