

KETRAMPILAN DASAR BOLABASKET

PJKR /POR

Oleh :

Tri Ani Hastuti

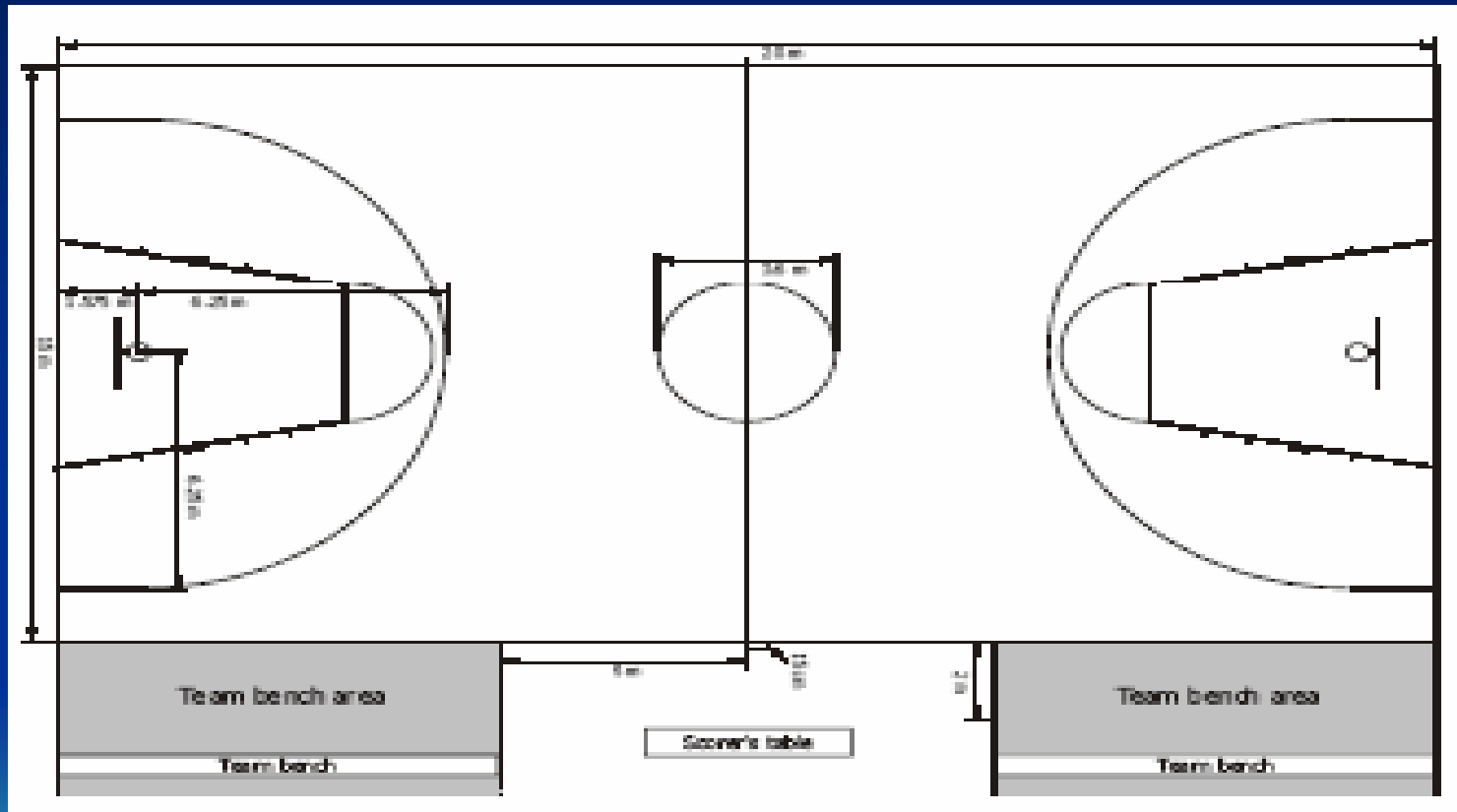
tri_anihastuti@uny.ac.id

triafikuny@yahoo.com

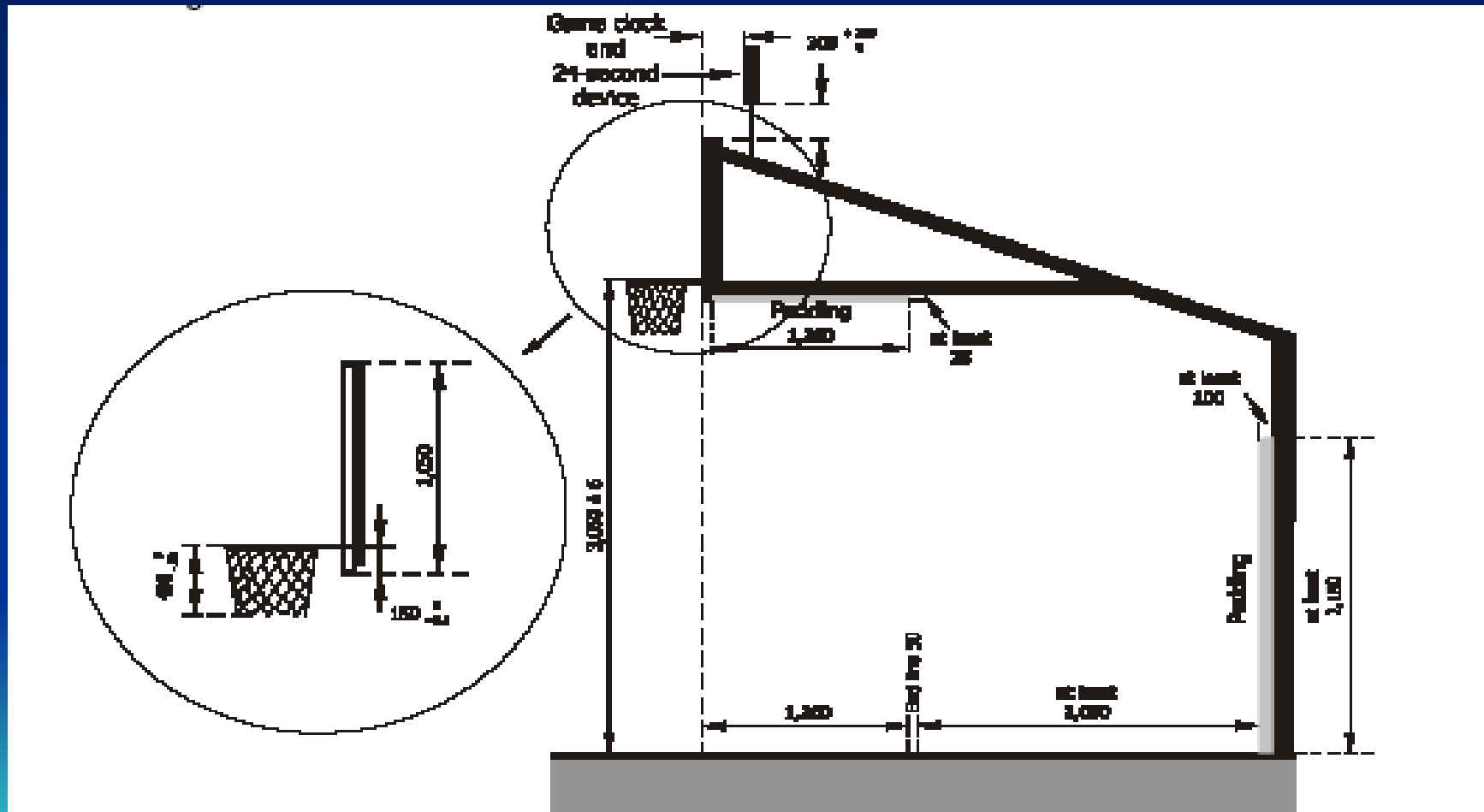
Ketrampilan Dasar Bolabasket
Mata kuliah ini membahas tentang sejarah dan organisasi bolabasket, teknik dasar permainan bolabasket, pertahanan, dan penyerangan,



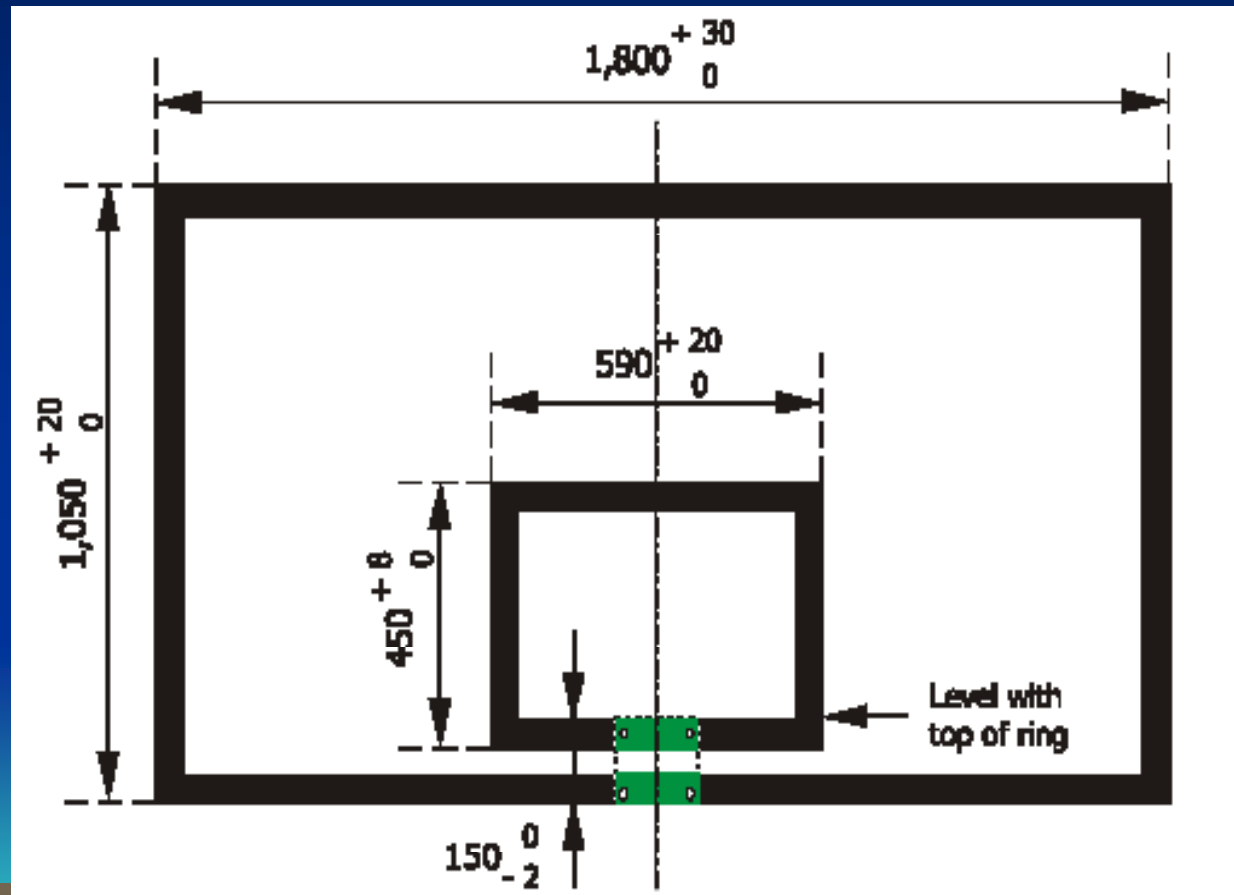
Ukuran Lapangan Bolabasket



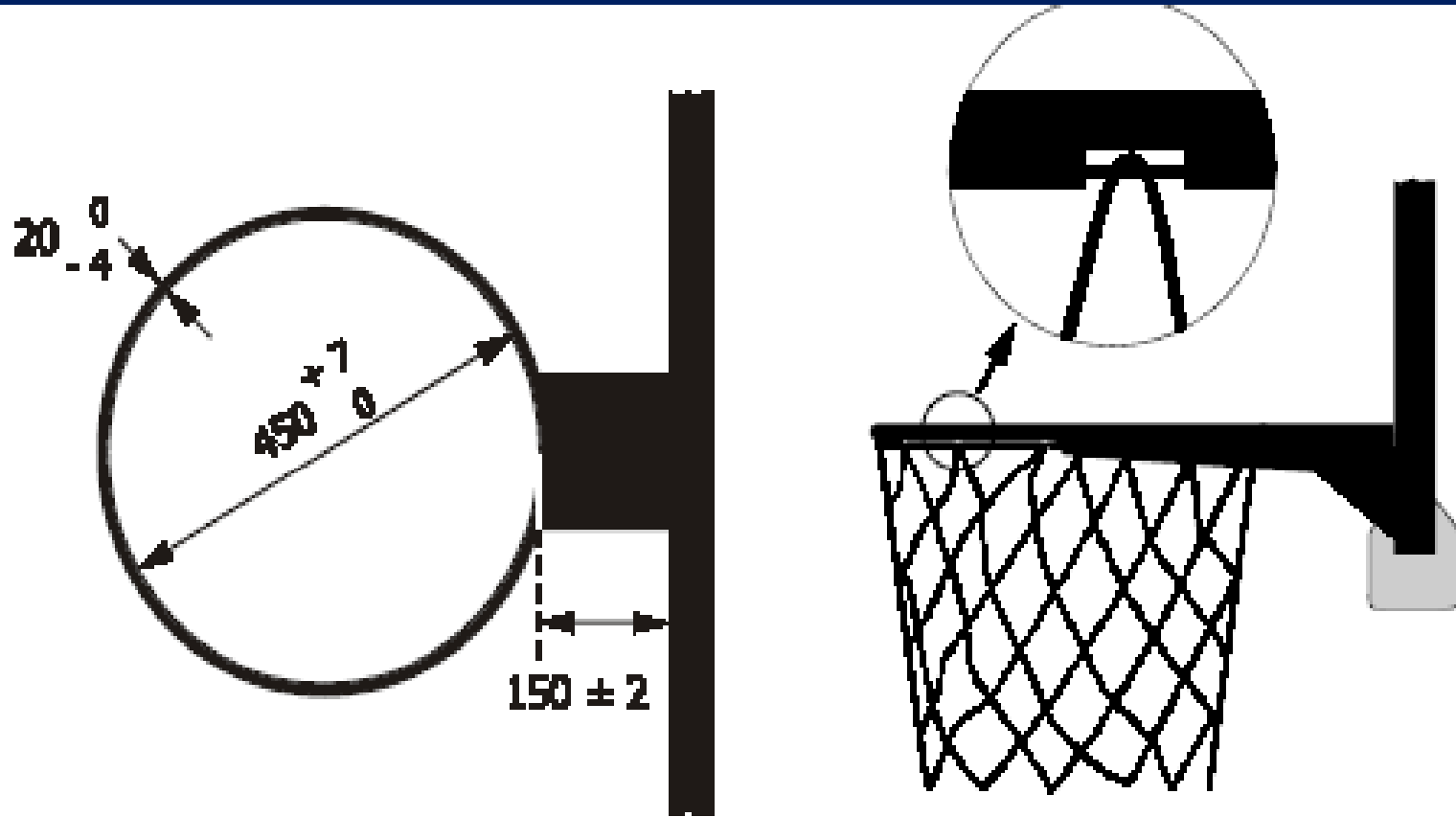
Ukuran Penyangga Papan Pantul



Ukuran Papan Pantul

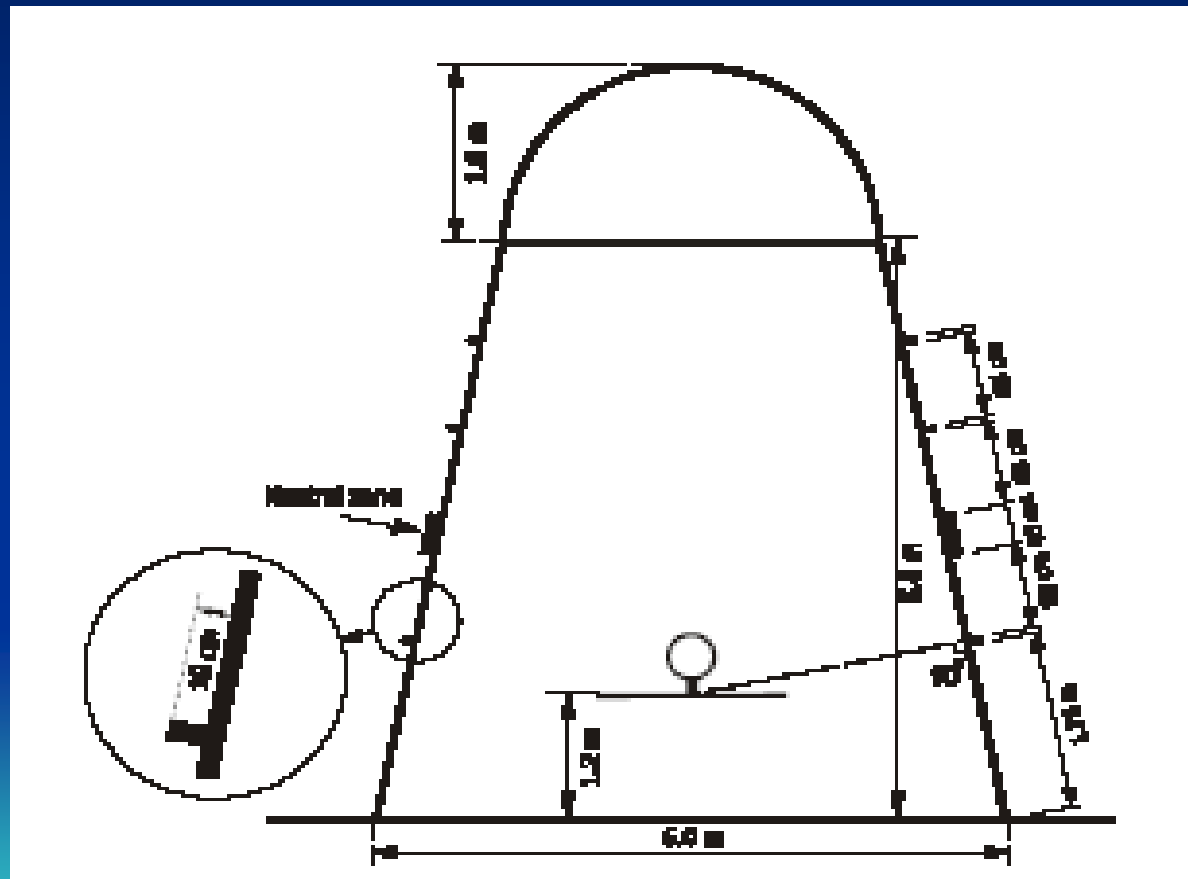


Ukuran Keranjang (Basket) dan Jaringnya



Attachment of the net (example)

Ukuran Daerah Terlarang dan Lubang Kunci




SEJARAH BOLABASKET

Permainan bolabasket diciptakan pada tahun 1891 di Springfield, Massachusetts, Amerika Serikat. Penemu permainan ini ialah Dr. James A. Naismith atas saran dari Dr. Luther Gullick.

Permainan ini tercipta dikarenakan motivasi para pelajar untuk berolahraga pada musim dingin berkurang dikarenakan tidak adanya jenis olahraga yang menarik untuk dimainkan di dalam ruangan.

Tersebarnya permainan bolabasket ke seluruh dunia akibat dari lulusan YMCA yang menyebarkannya ke seluruh dunia. Para lulusan tersebut adalah para misionaris. Bob Bailey tahun 1891 telah membawa permainan ini ke Tientsien (Tiongkok).



Pada tahun yang sama 1891, Duncan Patton membawa permainan ini ke India. Tahun 1895 Evalil Thies mengajarkan permainan di Perancis. Ishikawa membawa permainan ini dari Amerika Serikat ke Jepang tahun 1900. Tahun 1901 C. Harek mengajarkan permainan ini di Persia.

Penyebaran bolabasket juga dilakukan oleh para tentara Amerika yang bertugas di wilayah-wilayah lain. 1900 bolabasket diperkenalkan di kepulauan Filipina oleh pasukan Amerika. 1919 pasukan Amerika menduduki Jerman, dan mulailah bolabasket dikenal di negara Jerman.

21 Juni 1932, atas anjuran dan usaha Dr. Elmer Berry dan Prof. Leon Bouffard diadakan konferensi bolabasket. Delegasi yang datang Argentina, Cekoslowakia, Yunani, Italia, Portugal, Rumania, dan Swiss.



Keputusan konperensi membentuk suatu federasi bolabasket internasional. Terbentuklah FIBA. Presiden pertamanya ialah Prof. Bouffard dan Sekjennya ialah R. William Jones.



JAMES NAISMITH, MD

(6 November 1861 – 28 November 1939)

Lahir di Almonte, Ontario, Canada. Tahun 1891 bekerja sebagai guru Pendidikan Jasmani di YMCA International Training School di Springfield dan sebagai pelatih rugby di McGill University.



Dr. James Naismith



LAY UP SHOOT

OLEH :

TRI ANI HASTUTI

tri_anihastuti@uny.ac.id

triafikuny@yahoo.com

1. HAKIKAT TEMBAKAN

Menembak adalah keahlian yang sangat penting dalam olahraga bolabasket. Teknik dasar seperti operan, menggiring, dan rebounding mengantar pemain untuk memperoleh peluang besar untuk membuat skor, tetapi tetap saja seorang pemain harus mampu melakukan tembakan. Bahkan menembak dapat menutupi teknik dasar lainnya.

2. JENIS TEMBAKAN

Menurut Akros Abidin (1999: 59-65) ada tujuh teknik dasar melakukan tembakan dalam permainan bolabasket, yaitu: *One hand set shoot* (Tembakan satu tangan), *Free throw* (Tembakan bebas), *Jump shoot* (Tembakan melompat), *Three point shoot* (tembakan tiga angka), *Hook shoot* (Tembakan mengait), *Lay up shoot* , *Runner* (*Lay up* yang diperpanjang).

A. *LAY UP SHOOT*

Tembakan *lay up* dilakukan dekat dengan ring basket, setelah menyelip bola atau menggiring bola. Untuk dapat melakukan lompatan yang tinggi dalam gerakan *lay up*, maka dibutuhkan kecepatan pada tiga atau empat langkah terakhir mendapat bola. Melangkah dengan kaki, langkah sebelum melakukan *lay up* haruslah pendek sehingga

dapat segera membungkuk lalu mengangkat lutut untuk melakukan gerakan lompatan. Angkat lutut sambil menembak dan bola lurus ke atas sambil melompat dan bawa bola diantara telinga dan bahu. Arahkan lengan, pergelangan dan jari-jari lurus ke arah ring basket, dengan sudut antara 45 derajat sampai 60 derajat dan lepaskan bola dari telunjuk jari tengah dengan sentuhan halus. Pertahankan posisi tangan menyeimbang pada bola sampai bola terlepas. Lakukan gerakan *follow through* dengan tetap mengangkat lengan dan lurus terentang pada siku, telunjuk menunjuk lurus pada target dan telapak tangan untuk menembak menghadap ke bawah.

Menurut Dedi Sumiyarsono (2002 :32-33) faktor-faktor yang mempengaruhi tembakan :

a. Jarak

Mudah dimengerti dan dirasakan bahwa melakukan tembakan dengan jarak jauh, semakin sulit dan semakin tidak tepat. Sebaliknya semakin dekat semakin mudah untuk memasukkan bola, akan tetapi menembak persis di bawah basket sangat sulit untuk dilakukan.

b. Mobilitas

Melakukan tembakan dengan sikap berhenti (diam) akan lebih mudah melakukannya dibanding dengan sikap berlari, melompat atau memutar. Hal tersebut disebabkan oleh karena dasar teknik menembak yang belum baik, serta kebiasaan yang dilakukan pada saat berlatih.

c. Sikap menembak

Sikap menghadap, menyerong atau membelakangi basket mempengaruhi sulit atau mudahnya penembak. Menembak dengan sikap permulaan menghadap ke basket adalah lebih mudah untuk dilakukan dibanding dengan sikap membelakang basket.

d. Ulangan tembakan

Ulangan tembakan atau jumlah kesempatan yang diperoleh penembak untuk melakukan tembakan, makin sedikit mendapat jumlah kesempatan menembak makin sulit untuk keberhasilan penembak.

e. Situasi dan suasana

Situasi dan suasana fisik serta psikis seperti adanya penjaga yang menghalang-halangi, mengganggu penembak, kelelahan, kecapekan, pengaruh pertandingan, baik lawan atau kawan akan berpengaruh penembak dalam melakukan tugasnya untuk menghasilkan tembakan yang baik.

3. ANALISIS TEMBAKAN *LAYUP*

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002 :35-36) tembakan *lay up* adalah jenis tembakan yang dilakukan dengan sedekat mungkin dengan basket yang didahului

dengan lompat- langkah-lompat. Tembakan *lay up* dapat dilakukan dengan didahului berlari, menggiring atau memotong kemudian berlari dan menuju ke arah basket. Dalam melakukan tembakan *lay up* sebaiknya dilatihkan terlebih dahulu, sebelum dilaksanakan pada saat bermain sesungguhnya. Hal tersebut dikarenakan tembakan *lay up* memerlukan langkah dua atau lompat-langkah-lompat, yang akan berakibat melakukan pelanggaran. Adapun pelaksanaannya sebagai berikut:

- a. **Saat menerima bola**, lutus dalam keadaan melayang dengan lompatan pertama sejauh mungkin yang mempunyai manfaat untuk meninggalkan lawan yang menjaga.
- b. **Saat melangkah**, dilakukan dengan langkah pendek yang berfungsi untuk mempertahankan keseimbangan badan dan memperoleh awalan pada lompatan berikutnya setinggi mungkin agar dapat mendekat pada basket.
- c. **Saat pelepasan bola**, dilakukan dengan kekuatan kecil sebaiknya dipantulkan papan disekitar garis tegak pada petak kecil yang tergambar pada papan basket.

Akros Abidin (1999 :65) menambahkan bahwa *lay up* dilakukan dekat dengan ring basket, setelah menyelip bola atau menggiring bola. Untuk dapat melakukan lompatan yang tinggi dalam gerakan *lay up*, maka dibutuhkan kecepatan pada tiga atau empat langkah terakhir mendapat bola. Melangkah dengan kaki, langkah sebelum melakukan *lay up* haruslah pendek sehingga dapat segera membungkuk lalu mengangkat lutut untuk melakukan gerakan lompatan. Mengangkat lutut sambil menembak dan bola lurus ke atas sambil melompat dan membawa bola di antara telinga dan bahu. Mengarahkan lengan, pergelangan, dan jari-jari lurus ke arah ring basket

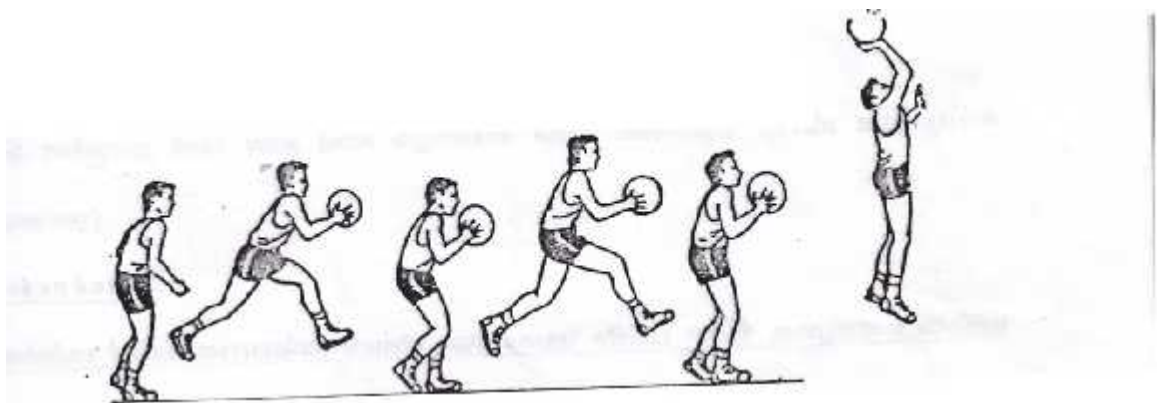
dengan sudut antara 45 derajat sampai 60 derajat dan melepaskan bola dari telunjuk jari tengah dengan sentuhan halus. Mempertahankan posisi tangan menyeimbang pada bola sampai bola terlepas. Melakukan gerakan *follow through* dengan tetap mengangkat lengan dan lurus terentang pada siku, telunjuk menunjuk lurus pada target dan telapak tangan untuk menembak menghadap ke bawah

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002 :36) sesuai dengan peraturan permainan bola basket setiap pemain yang menerima bola saat melayang diperbolehkan melanjutkan dengan dua langkah. Langkah tersebut dapat dilakukan sebagai berikut:

A. APABILA TOLAKAN PERTAMA DENGAN KAKI KANAN, KEMUDIAN KAKI KIRI DAN DI AKHIRI DENGAN KAKI KANAN.

B. APABILA TOLAKAN PERTAMA MENGGUNAKAN KAKI KIRI, KEMUDIAN KAKI KANAN DI AKHIRI DENGAN KAKI KIRI.

Di bawah ini gambar bagaimana tembakan *lay up* dengan satu tangan maupun dua tangan dilakukan, sehingga dapat menghasilkan tolakan yang baik.



Gambar 1. Langkah tembakan *Lay Up*

(Dedy Sumiyarsono, 2002: 36)

Menurut Hall Wisell (1996: 61) teknik gerakan *lay up shoot*, meliputi tiga fase. Fase pertama yaitu persiapan meliputi saat pandangan ke target, langkah pendek, lutut yang rendah, bahu rileks, tangan yang tidak menembak di bawah bola, tangan yang menembak di belakang bola, siku masuk atau rapat terakhir bola berada diantara telinga dan bahu. Fase kedua pelaksanaan meliputi angkat lutut untuk menembak, lompat, rentangkan kaki, punggung, bahu, rentangkan siku, lenturkan pergelangan tangan dan jari-jari ke depan, lepaskan jari telunjuk, penyeimbang tangan pada bola sampai terlepas terakhir irama yang sama atau seimbang. Fase ketiga adalah gerak ikutan atau lanjutan lihat sasaran, mendarat dengan seimbang, lutut tertekuk dan tangan ke atas.

Menurut Vic Ambler (1995: 38) pada saat melakukan lay up shoot bola harus dilemparkan dekat ke papan dengan pergelangan tangan dan jari-jari. Dalam hal ini bola seharusnya menyentuh papan dulu sebelum masuk ke dalam jala. Biasanya tembakan ini dilakukan dari samping kanan atau kiri basket dan bola dipantulkan lebih dahulu ke papan pantul (Imam Sodikun, 1992: 84)

DAFTAR PUSTAKA

Ambler, Vic. (1996). *Petunjuk Untuk Pelatih dan Pemain Bolabasket (The Basics for Coach and Player)*. Bandung: CV Pionir Jaya.

Akros Abidin. (1999). *Bolabasket Kembar*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.

Dedy Sumiyarsono. (2002). *Ketrampilan Bolabasket*. Yogyakarta : FIK UNY

Harsuki (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta : Raja Grafindo Persada

Imam Sodikun (1992). *OLahraga Pilihan Bolabasket*. Jakarta: Dekdikbud

Wissel, Hal. (1996). *Bolabasket: Langkah Untuk Sukses*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada

