



e-Modul

PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah
Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Atas
2019

Daftar Isi

Daftar Isi

Peta Konsep

Glosarium

Pendahuluan

Identitas Modul

Kompetensi Dasar

Deskripsi

Petunjuk Penggunaan Modul

Materi Pembelajaran

Kegiatan Pembelajaran

1. Tujuan

2. Uraian Materi

3. Rangkuman

4. Latihan Essay

5. Latihan Pilihan Ganda

6. Penilaian Diri

Evaluasi

Daftar Pustaka

e-Modul 2019

Direktorat Pembinaan SMA - Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan



BOLA BASKET

Penyusun :

Bari Budi Kusuma, S.Pd
SMAN 63 JAKARTA

Reviewer :

Mohamad Yudha Arsianto, M.Or.

Validator :

Ramang Kude, S.Pd.

Glosarium

DRIBBLING adalah cara membawa bola dengan memantul-mantulkannya ke lantai yang dapat dilakukan dengan dua tangan atau satu tangan secara bergantian baik sambil berlari cepat maupun setengah berlari.

PASSING dan **CATCHING** adalah suatu gerakan yang merujuk pada memberi dan menerima umpan antar pemain dalam satu tim.

SHOOTING adalah gerakan memasukkan bola langsung kedalam ring/keranjang tim lawan.

PIVOT adalah gerakan penyelamatan bola dari jangkauan lawan dengan melakukan gerakan memutar menggunakan satu kaki sementara kaki yang lainnya sebagai poros.

REBOUND adalah gerakan mengambil bola yang gagal masuk kedalam ring.

TREVELING adalah Gerakan Tidak mendribble bola dalam 3 langkah saat lari maupun berjalan.

DOUBLE adalah gerakan dimana saat bola dalam keadaan mati kamu kembali mendribble bola.

BACK COURT adalah Pelanggaran karena pemain yang membawa bola kembali ke daerah pertahanan setelah melewati garis tengah.

FOUL adalah Melanggar pemain lawan dengan reaching atau posisi defense yang salah.

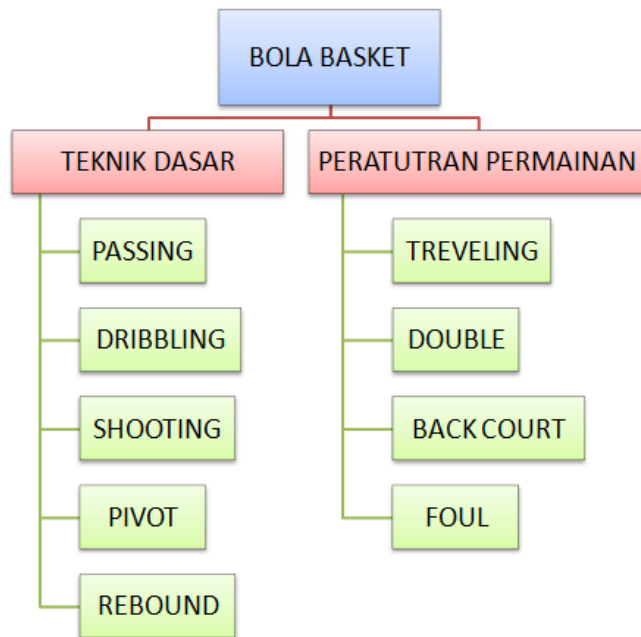


Daftar Isi

e-Modul 2019

Direktorat Pembinaan SMA - Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Peta Konsep



Gambar :

Peta Konsep : princessayu4.blogspot.com/2013/11/peta-konsep-transpor-aktif



Daftar Isi

e-Modul 2019

Direktorat Pembinaan SMA - Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Pendahuluan

IDENTITAS MODUL

Nama Mata Pelajaran : P J O K
Kelas / Semester / Alokasi Waktu : X / 1 (Satu) / 3 JP
Judul eModul : Bola Basket

KOMPETENSI DASAR

- 3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik, yaitu seperti berikut.
 - 3.1.1 Menyebutkan macam-macam gerak dasar permainan Bola Basket.
 - 3.1.2 Mendeskripsikan gerak dasar permainan Bola Basket (melempar, menangkap, menggiring, lay up, dan rebound).
 - 3.1.3 Menunjukkan gerak dasar permainan Bola Basket (melempar, menangkap, menggiring, lay up, dan rebound).
 - 3.1.4 Menganalisis kesalahan-kesalahan dalam melakukan gerak dasar Permainan Bola Basket (melempar, menangkap, menggiring, lay up, dan rebound).

- 4.1 mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
 - 4.1.1 Mengidentifikasi gerak dasar permainan Bola Basket.
 - 4.1.2 Mendemonstrasikan gerak dasar permainan Bola Basket.

- 4.1.3 mempraktikkan rangkaian gerak dasar permainan Bola Basket.
- 4.1.4 Bermain bola basket dengan menerapkan teknik permainan yang telah dipelajarinya.

DESKRIPSI

Pengajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah sebagai bagian dari sistem pendidikan nasional, dimana hal ini bertujuan agar siswa memiliki kemampuan yang dapat dialihgunakan melalui kegiatan Olahraga, sehingga terdapat keserasian antara pengajaran yang menekankan pada pemahaman konsep dan pengajaran yang menekankan pada keterampilan kebugaran jasmani. PJOK merupakan aktivitas kehidupan manusia. PJOK itu sendiri merupakan subjek yang sangat penting dalam sistem pendidikan di dunia. Negara yang mengabaikan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan akan tidak sehat kondisi kebugaran generasi muda penerus bangsa, terutama pada kesehatan anak dan prestasi di bidang olahraga. Atas dasar itulah mata pelajaran PJOK tetap terus diberikan sejak SD, SMP, SMA hingga perguruan tinggi.

PETUNJUK PENGGUNAAN MODUL

Materi bahasannya terbagi menjadi dua bagian besar. Bagian pertama membahas tentang konsep teknik dasar permainan bola basket. Dalam bagian ini dibahas mulai dari pengertian konsep passing, catching, dribbling, rebound sampai pada shooting.

Kemudian dalam bagian kegiatan belajar yang kedua dibahas penerapan bermain basket hingga pelanggaran-pelanggaran dalam bermain bola basket. Topik-topik bahasannya meliputi pengertian konsep dasar bermain bola basket, peraturan -peraturan yang ada dalam permainan sampai pada pola bertahan dan pola penyerangan dalam bermain bola basket.

Materi-materi dalam modul ini ada yang menyangkut materi-materi dasar seperti konsep teknik dasar bermain bola basket sampai materi penerapan konsep bermain bola basket yang sebenarnya.

Materi-materi ini merupakan materi-materi prasyarat dalam mempelajari olahraga lainnya. Selain itu, dalam modul inipun banyak dimuat materi-materi pendalaman untuk menambah wawasan olahraga sehingga akan memantapkan pemahaman berolahraga lanjut lainnya dan dalam menjalani pembelajaran di sekolah.

Perlu pula diketahui bahwa untuk mempelajari materi-materi dalam modul ini tentunya akan mempermudah Anda dalam mempelajarinya, jika kita telah memahami materi-materi olahraga sekolah.

MATERI PEMBELAJARAN

Secara umum tujuan instruksional yang hendak dicapai modul ini adalah mengharapkan Anda untuk dapat menganalisis teknik dasar bermain bola basket dan mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik., yaitu seperti berikut :

- Sejarah Permainan Bola Basket
- Definisi Permainan Bola Basket
- Teknik dasar permainan Bola Basket

- Peraturan Permainan Bola Basket
- Pelanggaran Dalam Permainan Bola Basket
- Lapangan Dan Peralatan Permainan Bola Basket
- Aturan Dasar Permainan Bola Basket



Daftar Isi

e-Modul 2019

Direktorat Pembinaan SMA - Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Kegiatan Pembelajaran

1. TUJUAN

Selama dan setelah mengikuti proses pembelajaran ini peserta didik diharapkan dapat :

Siswa mampu memahami dan mempraktikkan konsep dasar teknik dribbling bola basket yang baik dengan sikap disiplin, bekerja sama dan tanggung jawab melalui pembelajaran pendidikan jasmani :



Gambar :
Posisi awal dalam pertandingan bola basket

"Obstacles don't have to stop you. If you run into a wall, don't turn around and give up. Figure out how to climb it, go through it, or work around it."

2. URAIAN MATERI

A. DEFINISI BOLA BASKET

Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan.

Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, permainan bola basket juga lebih kompetitif karena tempo permainan cenderung lebih cepat jika dibandingkan dengan olahraga bola yang lain, seperti voli dan sepak bola.

Ada 3 posisi utama dalam bermain basket, yaitu :

1) Forward

Pemain yang tugas utamanya adalah mencetak poin dengan memasukkan bola ke keranjang lawan,

2) Defense

Pemain yang tugas utamanya adalah menjaga pemain lawan agar pemain lawan kesulitan memasukkan bola, 3) Playmaker, pemain yang menjadi tokoh kunci permainan dengan mengatur alur bola dan strategi yang dimainkan oleh rekan-rekan setimnya

B. SEJARAH BOLA BASKET

Pada tahun 1891, Dr. James Naismith, seorang guru olahraga asal Kanada yang mengajar di sebuah perguruan tinggi untuk para siswa profesional di YMCA (sebuah wadah pemuda umat Kristen) di Springfield, Massachusetts, harus membuat suatu permainan di ruang tertutup untuk mengisi waktu para siswa pada masa liburan musim dingin di New England. Terinspirasi dari permainan yang pernah ia

mainkan saat kecil di Ontario, Naismith menciptakan permainan yang sekarang dikenal sebagai bola basket pada 15 Desember 1891.

Pertandingan resmi bola basket yang pertama, diselenggarakan pada tanggal 20 Januari 1892 di tempat kerja Dr. James Naismith. Basket adalah sebutan yang diucapkan oleh salah seorang muridnya. Olahraga ini pun segera terkenal di seantero Amerika Serikat. Penggemar fanatik ditempatkan di seluruh cabang di Amerika Serikat. Pertandingan demi pertandingan pun dilaksanakan di seluruh kota-kota negara bagian Amerika Serikat.

Pada awalnya, setiap tim berjumlah sembilan orang dan tidak ada dribble, sehingga bola hanya dapat berpindah melalui lemparan. Sejarah peraturan permainan basket diawali dari 13 aturan dasar yang ditulis sendiri oleh James Naismith.

C. UKURAN PERALATAN

Lapangan bola basket berbentuk persegi panjang dengan dua standar ukuran, yakni :

1. Panjang 28,5 meter dan lebar 15 meter (National Basketball Association)
2. Panjang 26 meter dan lebar 14 meter (Federasi Bola Basket Internasional)

Jumlah pemain dalam permainan bola basket adalah 5 orang dalam satu regu dengan cadangan 5 orang. Sedangkan jumlah wasit dalam permainan bola basket adalah 2 orang. Wasit 1 disebut Referee sedangkan wasit 2 disebut Umpire.

Waktu permainan 4 x 10 menit jika berpedoman dengan aturan Federasi Bola Basket Internasional. Versi National Basketball Association waktu bermain adalah 4 x 12 menit. Di antara babak 1, 2, 3, dan babak 4 terdapat waktu istirahat selama 10 menit. Bila terjadi skor yang sama pada akhir pertandingan harus diadakan perpanjangan waktu sampai terjadi selisih skor. Di antara dua babak tambahan terdapat waktu istirahat selama 2 menit. Waktu untuk lemparan ke dalam yaitu 5 detik.

Keliling bola yang digunakan dalam permainan bola basket adalah 75 cm – 78 cm. Sedangkan berat bola adalah 600 – 650 gram. Jika bola dijatuhkan dari ketinggian 1,80 meter pada lantai papan, maka bola harus kembali pada ketinggian antara 1,20 – 1,40 meter.

Panjang papan pantul bagian luar adalah 1,80 meter sedangkan lebar papan pantul bagian luar adalah 1,20 meter. Dan panjang papan pantul bagian dalam adalah 0,59 meter sedangkan lebar papan pantul bagian dalam adalah 0,45 meter.

Jarak lantai sampai ke papan pantul bagian bawah adalah 2,75 meter. Sementara jarak papan pantul bagian bawah sampai ke ring basket adalah 0,30 meter. Ring basket memiliki panjang yaitu 0,40 meter. Sedangkan jarak tiang penyangga sampai ke garis akhir adalah 1 meter.

Panjang garis tengah lingkaran pada lapangan basket adalah 1,80 meter dengan ukuran lebar garis yaitu 0,05 meter. Panjang garis akhir

lingkaran daerah serang yaitu 6 meter. Sedangkan panjang garis tembakan hukuman yaitu 3,60 meter.

D. ATURAN DASAR

Berikut adalah Aturan Dasar pada permainan bola basket :

Lapangan bola basket berbentuk persegi panjang dengan dua standar ukuran, yakni panjang 28,5 meter dan lebar 15 meter untuk standar National Basketball Association dan panjang 26 meter dan lebar 14 meter untuk standar Federasi Bola Basket Internasional. Tiga buah lingkaran yang terdapat di dalam lapangan basket memiliki panjang jari-jari yaitu 1,80 meter.

Jumlah pemain dalam permainan bola basket adalah 5 orang dalam satu regu dengan cadangan 5 orang. Sedangkan jumlah wasit dalam permainan bola basket adalah 2 orang. Wasit 1 disebut Referee sedangkan wasit 2 disebut Umpire.

Waktu permainan 4 x 10 menit jika berpedoman dengan aturan Federasi Bola Basket Internasional. Versi National Basketball Association waktu bermain adalah 4 x 12 menit. Di antara babak 1, 2, 3, dan babak 4 terdapat waktu istirahat selama 10 menit. Bila terjadi skor yang sama pada akhir pertandingan harus diadakan perpanjangan waktu sampai terjadi selisih skor. Di antara dua babak tambahan terdapat waktu istirahat selama 2 menit. Waktu untuk lemparan ke dalam yaitu 5 detik.

Keliling bola yang digunakan dalam permainan bola basket adalah 75 cm – 78 cm. Sedangkan berat bola adalah 600 – 650 gram. Jika bola

dijatuhkan dari ketinggian 1,80 meter pada lantai papan, maka bola harus kembali pada ketinggian antara 1,20 – 1,40 meter.

Panjang papan pantul bagian luar adalah 1,80 meter sedangkan lebar papan pantul bagian luar adalah 1,20 meter. Dan panjang papan pantul bagian dalam adalah 0,59 meter sedangkan lebar papan pantul bagian dalam adalah 0,45 meter.

Jarak lantai sampai ke papan pantul bagian bawah adalah 2,75 meter. Sementara jarak papan pantul bagian bawah sampai ke ring basket adalah 0,30 meter. Ring basket memiliki panjang yaitu 0,40 meter. Sedangkan jarak tiang penyangga sampai ke garis akhir adalah 1 meter.

Panjang garis tengah lingkaran pada lapangan basket adalah 1,80 meter dengan ukuran lebar garis yaitu 0,05 meter. Panjang garis akhir lingkaran daerah serang yaitu 6 meter. Sedangkan panjang garis tembakan hukuman yaitu 3,60 meter.

Waktu Permainan:

Pertandingan terdiri atas dua babak yang masing masing memakan waktu 20 menit dan 10 menit untuk istirahat di antara kedua babak. Organisasi nasional maupun lokal diijinkan untuk memperpanjang waktu dari 2 babak menjadi 4 babak, yang masing masing babak 10 menit. Khusus untuk bola basket mini dilaksanakan 4 babak, tiap babak 10 menit dengan waktu istirahat 2 menit.

E. PERATURAN PERMAINAN BOLA BASKET

Dalam permainan atau olah raga apapun yang akan menjadikan tontonan menjadi menarik adalah adanya peraturan permainan dan

kepatuhan masing - masing team terhadap peraturan tersebut sehingga pertandingan akan berjalan dengan sportif dan setiap pemain dapat mengeluarkan segenap skill individunya. Begitu juga dalam permainan bola basket, aturan permainan bola basket akan membatasi setiap individu untuk tidak bertindak semaunya.

Tidak dapat dibayangkan jika dalam pertandingan digelar tanpa peraturan pertandingan bola basket yang jelas, yang ada hanya akan menjadi perkelahian antar team. Lalu bagaimana peraturan resmi dalam permainan bola basket?

Jika kita melihat pertandingan bola basket di televisi ada wasit yang memimpin jalannya permainan, inilah sang pengadil di lapangan sehingga tontonan akan menjadi menarik. Setelah sebelumnya belajar teknik dasar bola basket, berikut ini adalah peraturan dalam permainan bola basket :

- Bola dapat dilemparkan ke segala arah dengan menggunakan salah satu atau kedua tangan.
- Bola dapat dipukul ke segala arah dengan menggunakan salah satu atau kedua tangan, tetapi tidak boleh dipukul menggunakan kepala tangan (meninju).
- Pemain tidak diperbolehkan berlari sambil memegang bola. Pemain harus melemparkan bola tersebut dari titik tempat menerima bola, tetapi diperbolehkan apabila pemain tersebut berlari pada kecepatan biasa.
- Bola harus dipegang di dalam atau di antara telapak tangan. Lengan atau anggota tubuh lainnya tidak diperbolehkan memegang bola.

- Pemain tidak diperbolehkan menyeruduk, menahan, mendorong, memukul, atau menjegal pemain lawan dengan cara bagaimanapun. Pelanggaran pertama terhadap peraturan ini akan dihitung sebagai kesalahan, pelanggaran kedua akan diberi sanksi berupa diskualifikasi pemain pelanggar hingga keranjang tim nya dimasuki oleh bola lawan, dan apabila pelanggaran tersebut dilakukan dengan tujuan untuk mencederai lawan, maka pemain pelanggar akan dikenai hukuman tidak boleh ikut bermain sepanjang pertandingan. Pada masa ini, pergantian pemain tidak diperbolehkan. Unik ya peraturan permainan dalam bola basket.
- Sebuah kesalahan dibuat pemain apabila memukul bola dengan kepala tangan (meninju), melakukan pelanggaran terhadap peraturan 3 dan 4, serta melanggar hal-hal yang disebutkan pada aturan 5.
- Apabila salah satu pihak melakukan tiga kesalahan berturut-turut, maka kesalahan itu akan dihitung sebagai gol untuk lawannya (berturut-turut berarti tanpa adanya pelanggaran balik oleh lawan)
- Gol terjadi apabila bola yang dilemparkan atau dipukul dari lapangan masuk ke dalam keranjang, dalam hal ini pemain yang menjaga keranjang tidak menyentuh atau mengganggu gol tersebut. Apabila bola terhenti di pinggir keranjang atau pemain lawan menggerakkan keranjang, maka hal tersebut tidak akan dihitung sebagai sebuah gol
- Apabila bola keluar lapangan pertandingan, bola akan dilemparkan kembali ke dalam dan dimainkan oleh pemain pertama yang menyentuhnya. Apabila terjadi perbedaan pendapat tentang kepemilikan bola, maka wasit lah yang akan

melemparkannya ke dalam lapangan. Pelempar bola diberi waktu 5 detik untuk melemparkan bola dalam genggamannya. Apabila ia memegang lebih lama dari waktu tersebut, maka kepemilikan bola akan berpindah. Apabila salah satu pihak melakukan hal yang dapat menunda pertandingan, maka wasit dapat memberi mereka sebuah peringatan pelanggaran.

- Wasit berhak untuk memperhatikan permainan para pemain dan mencatat jumlah pelanggaran dan memberitahu wasit pembantu apabila terjadi pelanggaran berturut-turut. Dalam peraturan permainan bola basket, wasit memiliki hak penuh untuk memberikan diskualifikasi pemain yang melakukan pelanggaran sesuai dengan yang tercantum dalam peraturan poin 5 di atas.
- Wasit pembantu memperhatikan bola dan mengambil keputusan apabila bola dianggap telah keluar lapangan, pergantian kepemilikan bola, serta menghitung waktu. Wasit pembantu berhak menentukan sah tidak nya suatu gol dan menghitung jumlah gol yang terjadi.
- Waktu pertandingan adalah 4 quarter masing-masing 10 menit, pihak yang berhasil memasukkan bola ke ring terbanyak akan dinyatakan sebagai pemenangnya.
- Regu (tim). Setiap regu dalam permainan bola basket terdiri atas 10 orang pemain, yaitu 5 pemain inti dan 5 pemain pengganti, di mana satu di antaranya bertindak sebagai kapten regu didampingi seorang pelatih dan asisten pelatih. Apabila dalam kompetisi resmi satu regu bermain lebih dari 3 pertandingan, maka jumlah pemain bola basket dalam setiap regu dapat ditambah 2 orang sehingga menjadi 12 orang. Pemain dan cadangan. Lima orang pemain setiap regu

berada di dalam lapangan selama pertandingan dan dapat diadakan pergantian pemain. Seorang pengganti dapat menjadi pemain apabila wasit mengisyratkan untuk memasuki lapangan, dan sebaliknya.

- Seragam. Peraturan bermain bola basket juga mengatur tentang seragam yang dipakai.
- Pakaian pemain terbuat dari bahan kaus yang dapat meresap keringat, kaos harus berwarna sama, baik bagian depan maupun bagian belakang, dan memasukkan kaus selama pertandingan.
- Celana pendek harus sama warnanya, baik di depan maupun di belakang, tetapi tidak perlu sama dengan kaus yang dikenakan.
- Setiap kaus pemain harus diberi nomor pada bagian depan (sekurang-kurangnya 10 cm) dan belakang (sekurang-kurangnya 20 cm). Lebar angka tidak boleh kurang 2 cm lebar kaus, dengan nomor yang jelas dan warna yang berbeda dengan warna kausnya. Setiap regu harus menggunakan nomor dari 4 sampai 15.
- Dalam setiap pertandingan, regu pertama yang disebut pada jadwal pertandingan (regu tuan rumah) harus mengenakan kaus berwarna terang (putih), sedangkan regu kedua (regu tamu) harus mengenakan kaus berwarna gelap.
- Nilai. Berikut ini adalah peraturan permainan dalam menentukan nilai :
- Nilai satu diberikan kepada regu yang memasukkan bola dari tembakan hukuman.
- Nilai dua diberikan untuk regu yang memasukkan bola bukan hukuman. Nilai tiga diberikan untuk regu yang memasukkan

bola dari daerah tiga angka (three point field goal).

- Bola lambung (jump ball). Jump ball adalah bola yang dilambungkan oleh wasit ke udara di antara dua pemain yang berlawanan. Jump ball dapat dilakukan saat Permulaan permainan dan sesudah istirahat, Dua orang pemain yang berlawanan memegang bola secara bersamaan.

F. PELANGGARAN DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

1. **Foul** adalah Melanggar pemain lawan dengan reaching atau posisi defence yang salah.
2. **Travelling** adalah Tidak mendribble bola dalam 3 langkah saat lari maupun berjalan.
3. **Offensive Foul** adalah Saat kita menabrak lawan yang dalam posisi hands up atau charge yang benar, saat kita melakukan ilegal pick.
4. **Foul out** adalah Keadaan dimana seorang pemain telah melakukan 5 kali foul biasa (FIBA), 6 kali foul (NBA), atau telah melakukan technical foul 2 kali dalam 1 kali pertandingan, maka pemain yang terkena foul out harus keluar dari lapangan pertandingan.
5. **Double Dribble** adalah dimana saat bola dalam keadaan mati kamu kembali mendribble bola.
6. **Technical Foul** adalah Pelanggaran yang berhubungan dengan peraturan permainan secara teknis seperti seseorang memprotes wasit terus - menerus dengan kasar, tidak menghargai wasit, mengeluarkan kata - kata kotor, melakukan kekerasan pada lawan, bench melakukan hal - hal yang tidak seharusnya, memaki, dan lain - lain.

7. **Three Seconds Violation** adalah Pelanggaran yang diberikan apabila seorang pemain berada di area tembakan bebas (key area) selama 3 detik.
8. **Offensive 3 second** adalah Pelanggaran karena diam di post atau area tim lawan selama 3 detik pada saat lawan defense. Bola berpindah ke pihak lawan.
9. **Deffensive 3 second** adalah Pelanggaran karena diam di area tim sendiri selama 3 detik pada saat lawan melakukan offense. Lawan diijinkan melakukan 1 throw-in.
10. **30-second violation** (sekarang 24-second violation) adalah Pelanggaran pemain tim A tidak melakukan shoot atau lay-up atau dunk ke ring lawan melewati batas waktu 30 detik (sekarang jadi 24 detik). Bola berpindah ke pihak Tim B.
11. **Peraturan 10-second violation** (sekarang jadi 8-second violation) adalah Pemain Tim A tidak keluar dari posisi defense (setengah lapangan tim A) selama 10 detik (sekarang jadi 8 detik) setelah bola dipegang oleh pemain tim A yang lain yang melakukan offense dan sedang berada di area tim B (setengah lapangan tim B). Bola kemudian beralih ke tim B.
12. **Back Ball atau Back Court** adalah Pelanggaran karena pemain yang membawa bola kembali ke daerah pertahanan setelah melewati garis tengah. Blocking Foul. Pelanggaran karena melakukan pelanggaran keras ketika menghalangi pemain lawan.
13. **Team Foul** adalah Pelanggaran dalam satu tim per babak. Apabila sudah mencapai 5 point maka akan diberikan free throw pada lawan.

14. **Personal Foul** adalah Pelanggaran perorangan maksimal 4 kali foul kalau sudah 5 kali, maka akan dikenai foul out.

15. **Pushing** adalah Pelanggaran karena mendorong lawan main.

G. TEKNIK-TEKNIK DASAR BERMAIN BOLA BASKET

1. Cara Memegang Bola



Gambar :
Cara memegang bola

Meski tampaknya sesuatu yang sederhana dan sering disepelekan tetapi memegang bola basket tidak sembarangan, ada teknik yang harus dilakukan agar bola tersebut benar-benar berada dalam kontrol tangan kita dan tidak terlepas.

Adapun teknik dasar memegang bola basket yang benar, adalah sebagai berikut :

Pegang bola basket dengan kedua tangan

- Untuk memegang bola kedua telapak tangan harus dibuka lebar seperti halnya memegang mangkok besar
- Kedua telapak tangan berada di sisi kanan dan kiri bola serta berada agak di belakang
- Jari-jari tangan direntangkan semua dan melekat di bagian tengah sisi kanan dan kiri bola.
- Kedua kaki dibuka lebar, posisi salah satu kaki agak ke depan
- Badan sedikit condong ke depan dan lutut tidak kaku (rileks)

2. Passing dan Catching (Melempar dan Menangkap Bola)



Gambar :
Cara melempar bola

Melempar dan menangkap bola (passing and catching) adalah suatu gerakan yang merujuk pada memberi dan menerima umpan antar pemain dalam satu tim. Bola basket memiliki ritme

permainan yang sangat cepat oleh karena itu kerja sama tim yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan ini agar dapat mencetak angka. Memberi dan menerima umpan akan berjalan lancar seperti yang direncanakan hanya jika tim yang bersangkutan telah memiliki kerja sama yang solid.

Cara menangkap bola (catching) :

- Raih bola dengan telapak tangan yang terbuka lebar dan jari-jari terentang.
- Begitu bola berada di telapak tangan, genggam bola tersebut dengan merentangkan jari tangan selebar mungkin ke sisi bola sambil ditarik ke belakang mendekat ke badan.

Melempar bola (passing) terdiri dari 5 cara, antara lain :

1. Chest Pass : melempar bola dari posisi dada
2. Overhead Pass : melempar bola dari posisi di atas kepala
3. Bounce Pass : melempar bola dengan cara memantulkan bola ke lantai
4. Baseball Pass : melempar bola dari posisi diatas atau di belakang kepala
5. Behind Back Pass : melempar bola dari belakang tubuh dengan memantulkan ke lantai

3. Dribbling (Menggiring Bola)



Gambar :
Menggiring Bola

Menurut Ambler Vic (1990:10) menggiring bola dalam permainan bola basket adalah gerakan membawa bola dengan cara memantul-mantulkannya ke lantai. Berdasarkan pengertian yang dikemukakan oleh Ambler Vic tersebut, dapat disimpulkan bahwa dribbling atau menggiring bola adalah cara membawa bola dengan memantul-mantulkannya ke lantai yang dapat dilakukan dengan dua tangan atau satu tangan secara bergantian baik sambil berlari cepat maupun setengah berlari. Satu poin penting yang harus diperhatikan dalam gerakan menggiring bola ini adalah menjaga kontrol tangan terhadap bola sehingga bola tersebut tidak direbut oleh tim lawan.

Menggiring bola terdiri dari dua cara yakni menggiring bola rendah (posisi dibawah lutut) dan menggiring bola tinggi (posisi lebih tinggi dari lutut). Kedua teknik ini memiliki tujuan masing-masing yakni menggiring bola rendah untuk melindungi bola dari jangkauan lawan sedangkan menggiring bola tinggi sebagai persiapan untuk melakukan serangan ke daerah pertahanan lawan.

Langkah-langkah yang harus dilakukan untuk menggiring bola, adalah sebagai berikut :

- Memantulkan bola ke lantai dengan satu tangan
- Mengontrol bola dalam gengaman jari-jari tangan, menjaga agar bola tidak bergerak tanpa arah
- Ketika bola dipantulkan, tangan harus mengikuti arah bola lalu sesegera mungkin menempelkan telapak tangan pada bola
- Saat menggiring bola, siku tangan harus lurus sementara pergelangan tangan dilenturkan
- Tubuh tidak boleh terlalu tegak melainkan harus dalam keadaan setengah membungkuk, hal ini bertujuan agar lebih mudah menggiring bola
- Kepala tegak lurus menghadap ke depan, hal ini untuk melihat lawan yang ada di depan mata
- Memanfaatkan kedua tangan dalam melakukan dribbling bola, agar bola yang berada di tangan kita tak mudah direbut oleh lawan main. Dalam menggiring bola, pemain hanya boleh memantulkan bola ke lantai setelah melakukan tiga langkah pergerakan. Jika hal ini dilanggar maka akan dianggap sebagai pelanggaran, dan bola berpindah ke bawah penguasaan tim lawan.

4. Pivot



Gambar :
Pivot

Pivot adalah gerakan penyelamatan bola dari jangkauan lawan dengan melakukan gerakan memutar menggunakan satu kaki sementara kaki yang lainnya sebagai poros. Biasanya gerakan pivot ini diikuti dengan melakukan 3 gerakan lainnya yakni dribble, passing dan shooting.

5. Shooting



Gambar :
Shooting

Shooting merupakan gerakan inti dari permainan bola basket yakni gerakan untuk mencetak angka/poin. Shooting atau menembak adalah gerakan memasukkan bola langsung kedalam ring/keranjang tim lawan. Gerakan ini dapat dilakukan dengan menggunakan kedua tangan maupun satu tangan saja. Selanjutnya hasil dari gerakan shooting ini dapat menghasilkan jumlah poin yang berbeda yakni 1, 2 atau 3 angka.

6. Lay Up



Gambar :
Lay - Up

Lay-up bukan merupakan satu gerakan tapi rangkaian gerakan untuk memasukkan bola ke dalam ring lawan. Gerakan ini dilakukan dengan cara melangkah sebanyak dua kali kemudian memasukkan bola ke dalam ring lawan. Lay-up dilakukan di sebelah kanan atau kiri sisi keranjang. Gerakan ini merupakan

gerakan tembakan dari jarak dekat. Lay-up disebut juga dengan istilah tembakan melayang.

7. Rebound



Gambar :
Rebound

Rebound adalah gerakan mengambil bola yang gagal masuk kedalam ring. Gerakan rebound dilakukan dengan cara menangkap atau mendapatkan hasil pantulan dari bola yang sebelumnya gagal masuk ring/keranjang oleh pemain lain, baik pemain dari satu tim maupun pemain tim lawan. Pemain dari tim manapun boleh melakukan gerakan ini, baik dari tim yang sama dengan yang memasukkan bola sebelumnya maupun dari tim lawan. Rebound dibagi menjadi 2 jenis, antara lain :

- Ofensif rebound : shoot ulang bola yang gagal dimasukkan oleh rekan satu tim.
- Defensif rebound : merebut bola yang gagal dimasukkan oleh tim lawan.

8. Screen



Gambar :
Screen

Screen merupakan gerakan dari pemain yang bertindak sebagai penyerang dalam upaya membebaskan teman satu timnya dari penjagaan tim lawan. Gerakan screen ini dilakukan dengan cara menutup arah pergerakan pemain tim lawan yang menjaga teman satu tim. Kemudian membuka ruang pergerakan teman satu tim tersebut yakni dengan memberi jalan melewati belakang pemain yang melakukan screen.

3. RANGKUMAN

Teknik Dasar Bermain Bola Basket adalah:

- Tag Position (memegang bola)
- Passing dan Catching
- Dribbling
- Shooting
- Lay-up
- Pivot
- Rebound
- Screen

“ Jika kamu tidak mengejar apa yang kamu inginkan, maka kamu tidak akan mendapatkannya. Jika kamu tidak bertanya maka jawabannya adalah tidak. Jika kamu tidak melangkah maju, kamu akan tetap berada di tempat yang sama ”



Daftar Isi

Latihan Essay

Kerjakan semua soal di bawah ini di kertas, kemudian cocokan dengan alternatif penyelesaiannya!

01. Jelaskan apa yang dimaksud dengan permainan bola basket!

Alternatif penyelesaian

02. Sebutkan teknik-teknik permainan bola basket!

Alternatif penyelesaian

03. Gambarkan dan jelaskan tahapan dalam melakukan gerakan chest pass dalam permainan bola basket!

Alternatif penyelesaian



Daftar Isi

Latihan Pilihan Ganda

1. Dalam permainan bola basket seorang pemain harus melakukan dribbling terlebih dahulu sebelum melangkah atau bergerak. Apabila melangkah terlebih dahulu dan tidak melakukan dribbling bola, maka pemain tersebut melanggar peraturan permainan bola basket yang disebut ...

☐ A Three Second

☐ B treveling

☐ C Back Court

☐ D Foul

☐ E Double

-
2. Pengertian gerakan pivot adalah

☐ A Gerakan dari pemain yang bertindak sebagai penyerang dalam upaya membebaskan teman satu timnya dari penjagaan tim lawan

☐ B Gerakan mengambil bola yang gagal masuk kedalam ring

☐ C Gerakan memasukkan bola langsung kedalam ring/keranjang tim lawan

☐ D Gerakan membawa bola dengan cara memantul-mantulkannya ke lantai

☐ E Gerakan penyelamatan bola dari jangkauan lawan dengan melakukan gerakan memutar menggunakan satu kaki sementara kaki yang lainnya sebagai poros

-
3. Gerakan memasukkan bola langsung kedalam ring/keranjang tim lawan disebut

☐ A Pivot

☐ B Dribbling

☐ C Passing

- ☐ D Screen
 - ☐ E Shooting
-

4. Pengertian gerakan rebound adalah

- ☐ A Gerakan membawa bola dengan cara memantul-mantulkannya ke lantai
 - ☐ B Gerakan penyelamatan bola dari jangkauan lawan dengan melakukan gerakan memutar menggunakan satu kaki sementara kaki yang lainnya sebagai poros
 - ☐ C Gerakan memasukkan bola langsung kedalam ring/keranjang tim lawan
 - ☐ D Gerakan dari pemain yang bertindak sebagai penyerang dalam upaya membebaskan teman satu timnya dari penjagaan tim lawan
 - ☐ E Gerakan mengambil bola yang gagal masuk kedalam ring
-

5. Salah satu model serangan dalam bolabasket yang menyerang dengan cepat dan tepat . Tidak memberikan sedikit pun celah bagi musuh untuk mengantisipasi. Serangan ini memiliki banyak model dan variasi. Penggunaanya pun dapat berbeda-beda, ada yang menggunakan sistem 2 orang -1orang rebounder dan 1 orang pointtaker-, sistem 3 orang atau lebih. Bahkan ada sistem 1 orang dimana dia sebagai rebounder dan dia juga sebagai pointtaker. Istilah serangan ini sering disebut sebagai serangan...

- ☐ A Quick Break
 - ☐ B Slow Break
 - ☐ C Early Offense
 - ☐ D Second Break
 - ☐ E Fast Break
-

6. Pada permainan bola basket pertahanan zone defense adalah strategi bertahan yang

menugaskan setiap pemain menjaga ...

- ☐ A Perlawanan satu lawan satu
 - ☐ B Pertahanan menyerang
 - ☐ C Pertahanan tertutup
 - ☐ D Pertahanan terbuka
 - ☐ E Pertahanan daerah
-

7. Dalam permainan bola basket banyak sistem bertahan atau strategi dalam melakukan pertahanan, salah satunya yaitu setiap pemain mempunyai tugas menjaga ketat seorang lawan agar tidak bisa membuat point adalah ciri system pertahanan ...

- ☐ A zone deffense
 - ☐ B zone press
 - ☐ C box one
 - ☐ D box out
 - ☐ E Man to Man
-

8. Bola basket diciptakan secara tidak sengaja oleh seorang guru olahraga asal Kanada yang mengajar di sebuah perguruan tinggi pada tahun 1891, yang bertujuan membuat suatu permainan di ruang tertutup untuk mengisi waktu para siswa pada masa liburan musim dingin di New England, siapakah guru olahraga yang menemukan olahraga bola basket tersebut ...

- ☐ A William G. Morgan
 - ☐ B Wilt Chamberlain
 - ☐ C Dr. Gulick
 - ☐ D Dr. Luther
 - ☐ E Dr. James Naismith
-

9. Lapangan bola basket berbentuk persegi panjang dengan dua standar ukuran. menurut Federasi Bola Basket Internasional, panjang dan lebar lapangan basekt adalah ...

- ☐ A 14 m dan 24 m
- ☐ B 16 m dan 26 m
- ☐ C 24 m dan 14 m
- ☐ D 25 m dan 14 m
- ☐ E 26 m dan 14 m

10. Tujuan dari olahraga permainan bola basket adalah ...

- ☐ A Memasukkan bola ke ring lawan
- ☐ B Menjaga daerah pertahanan
- ☐ C Menjaga Kebugaran Jasmani
- ☐ D Menunjukkan teknik yang indah
- ☐ E Memasukkan bola ke ring lawan dan mempertahankan daerah



Daftar Isi

Penilaian Diri

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan jujur dan bertanggungjawab!

No.	Pertanyaan	Jawaban	
01.	Apakah Anda telah mencari dan menemukan definisi permainan bola basket?	☐ Ya	☐ Tidak
02.	Apakah Anda telah mengidentifikasi permainan bola basket?	☐ Ya	☐ Tidak
03.	Apakah Anda telah menganalisis salah satu pertandingan bola basket dalam negeri?	☐ Ya	☐ Tidak
04.	Apakah Anda telah menganalisis salah satu pertandingan bola basket luar negeri?	☐ Ya	☐ Tidak
05.	Apakah Anda telah mencoba bermain bola basket dengan teman anda?	☐ Ya	☐ Tidak

Bila ada jawaban "Tidak", maka segera lakukan review pembelajaran, terutama pada bagian yang masih "Tidak".

Bila semua jawaban "Ya", maka Anda dapat melanjutkan ke pembelajaran berikutnya.



Daftar Isi

e-Modul 2019

Direktorat Pembinaan SMA - Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Evaluasi

Soal 1.

Tembakan melompat adalah suatu upaya untuk memasukkan bola ke keranjang sambil melompat. biasanya lompatan lurus ke atas, dan di pertengahan lompatan, mendorong bola membentuk lengkungan kekeranjang. Teknik dasar yang dimaksud diatas adalah ...

- ☐ A. Dribbling
- ☐ B. Rebound
- ☐ C. Jump Shoot
- ☐ D. Over Head Pass
- ☐ E. Lay Up Shoot

Soal 2.

Seorang pemain basket dalam pertandingan dinyatakan melakukan illegal dribbling apabila pemain tersebut melakukan dribble ...

- ☐ A. Dengan berganti-ganti tangan
- ☐ B. Menggunakan 2 tangan bersamaan
- ☐ C. Bolanya terlalu rendah
- ☐ D. Tanpa berjalan
- ☐ E. Sambil berjalan

Soal 3.

Posisi pendaratan kaki yang benar setelah melakukan gerakan lay-up shoot bola basket adalah ...

- ☐ A. Menggunakan kedua telapak kaki
- ☐ B. Menggunakan tumit kaki
- ☐ C. Menggunakan kedua pinggir kaki
- ☐ D. Menggunakan satu kaki
- ☐ E. Menggunakan punggung kaki

Soal 4.

Teknik menembak dalam permainan bola basket yang didahului dengan melangkah sebanyak dua langkah sebelum menembak bola ke arah ring basket disebut ...

- ☐ A. Tembakan satu tangan di atas kepala
- ☐ B. Tembakan lay - up
- ☐ C. Tembakan meloncat dengan dua tangan
- ☐ D. Tembakan kaitan
- ☐ E. Tembakan Jump – Shoot

Soal 5.

Berputar ke segala arah dengan bertumpu pada salah satu kaki (kaki poros) pada saat pemain menguasai bola disebut ...

- ☐ A. Shooting
- ☐ B. Dribbling

- ☐ C. Block
- ☐ D. Pivot
- ☐ E. Rebound

Soal 6.

Suatu gerakan dalam olahraga bola basket dimana seorang pemain bertahan dapat merebut atau mengambil bola yang berada dalam penguasaan pemain yang sedang menyerang tanpa melakukan dorongan dan tidak terjadi pelanggaran disebut gerakan ...

- ☐ A. Intercept
- ☐ B. Steal
- ☐ C. Asist
- ☐ D. Back Door
- ☐ E. Fouling

Soal 7.

Dalam olahraga bola basket jika kita ingin mengoper bola dalam kondisi serangan balik dan posisi teman berada jauh di depan, maka kita harus dapat melakukan

- ☐ A. Under pass
- ☐ B. Chess pass
- ☐ C. Over head pass
- ☐ D. Bounce pass
- ☐ E. No Look Pass

Soal 8.

Pemain yang bertugas mengatur pola serangan dan tempo permainan dalam permainan bola basket disebut ...

- ☐ A. Small forward
- ☐ B. Power forward
- ☐ C. Shooting guard
- ☐ D. Center
- ☐ E. Point Guard

Soal 9.

Komposisi dan registrasi pemain bola basket untuk satu regu maksimal terdiri ...

- ☐ A. 8
- ☐ B. 9
- ☐ C. 10
- ☐ D. 11
- ☐ E. 12

Soal 10.

Gerakan pivot berguna untuk ...

- ☐ A. Menguasai jalannya permainan

- ☐ B. Melakukan pergerakan yang cepat
- ☐ C. Melakukan pertahanan dengan baik
- ☐ D. Melindungi bola dari sergapan lawan
- ☐ E. Melakukan pergerakan yang lambat

Soal 11.

Organisasi bola basket di Indonesia berada di bawah naungan ...

- ☐ A. IPSI
- ☐ B. PERSIS
- ☐ C. PERBASI
- ☐ D. PBSI
- ☐ E. PBVI

Soal 12.

Gerakan mengambil dan menambahkan shoot saat bola muntahan disebut ...

- ☐ A. Ribound
- ☐ B. Lay Up
- ☐ C. Slam Dunk
- ☐ D. Catching
- ☐ E. Ball Handling

Soal 13.

Dibawah ini yang bukan termasuk tekni dasar permainan bola basket adalah ...

- ☐ A. Passing
- ☐ B. Pivot
- ☐ C. Slam Dunk
- ☐ D. Shooting
- ☐ E. Ribound

Soal 14.

Pelanggaran karena pemain yang membawa bola kembali ke daerah pertahanan setelah melewati garis tengah disebut juga dengan istilah ...

- ☐ A. Treveling
- ☐ B. Double
- ☐ C. Back court
- ☐ D. Back Door
- ☐ E. Back to Future

Soal 15.

Gerakan menangkap atau menerima bola pasiing atau operan dari teman biasa disebut juga dengan istilah ...

- ☐ A. Screen
- ☐ B. Cuting
- ☐ C. Catching

- ☐ D. Back Door
- ☐ E. Back Court



Hasil Evaluasi

Nilai	Deskripsi
100.00	Lulus. Lanjutkan pembelajaran berikutnya



Daftar Isi

Daftar Pustaka

Pendidikan Jasmani Kelas X SMA, sumaryoto, pusat kurikulum dan perbukuan, kemdikbud, jakarta, 2017

e-Modul 2019

Direktorat Pembinaan SMA - Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan