



Baskoro Nugroho Putro, M.Pd.

Lulus S1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri, Lulus S2 Pendidikan Olahraga Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Surabaya. Saat ini penulis merupakan dosen tetap Program S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP PGRI Trenggalek dan pelatih kepala tim bola basket putri SMPN 2 Trenggalek.

Penulis memiliki lisensi kepelatihan bola basket level B, sertifikat pelatih fisik bola basket level 1 nasional, aktif mempublikasikan karya ilmiah baik dalam taraf nasional maupun internasional, dan tercatat sebagai pengurus aktif Komisi Litbang PERBASI Kabupaten Trenggalek.



Ardhi Kurniawan, M.Pd.

Lulus S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri, lulus S2 Pendidikan Olahraga IKIP Budi Utomo Malang. Saat ini penulis merupakan dosen tetap Program S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP PGRI Trenggalek. Penulis fokus pada pengembangan dan implementasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dan aktif

mempublikasikan karya ilmiah pada jurnal penelitian.



Muhammad Soleh Fudin, M.Pd.

Lulus S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri, lulus S2 Pendidikan Olahraga IKIP Budi Utomo Malang. Saat ini penulis merupakan dosen tetap Program S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP PGRI Trenggalek. Penulis fokus pada bidang pembelajaran dan ilmu kepelatihan dasar.

Untuk penyebarluasan hasil karya ilmiah penulis aktif mempublikasikan karya ilmiah pada jurnal penelitian.

Man To Man Defense Bola Basket

Baskoro Nugroho Putro, M.Pd.
Ardhi Kurniawan, M.Pd.
Muhammad Soleh Fudin, M.Pd.

Man To Man Defense
Bola Basket

Baskoro Nugroho Putro, M.Pd.
Ardhi Kurniawan, M.Pd.
Muhammad Soleh Fudin, M.Pd.



Man To Man Defense

Bola Basket

**Baskoro Nugroho Putro, Ardhi Kurniawan
Muhammad Soleh Fudin**



2018

Man To Man Defense Bola Basket

Penulis : Baskoro Nugroho Putro
Ardhi Kurniawan,
Muhammad Soleh Fudin

Pra Cetak: Tim Sembilan Mutiara

Penerbit : Sembilan Mutiara Publishing
Trenggalek

Email : sembilanmutiara@ymail.com

Web : www.sembilanmutiara.com

HP : 081 335 865 671

Cetakan Pertama, November 2018

Vi + 96 hlm; 14,5 x 21 cm

ISBN: 978-602-0731-05-6

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang



KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkah, rahmat, dan karunia-Nya, penyusunan buku ***Man To Man Defense Bola Basket*** dapat diselesaikan. Buku ini disusun sebagai buku acuan pelatih ketika memberikan materi tentang *man to man defense* bola basket. Dalam buku ini disajikan gambar sederhana yang mengilustrasikan setiap materi agar lebih mudah dipahami. Buku ini membahas *man to man defense* secara gamblang dan lengkap mulai dari *man to man defense* itu sendiri sampai cara mengatasi sistem *offense* yang dinamis.

Akhir kata, kami selaku penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan menerbitkan buku ini. Kritik dan saran sangat kami harapkan untuk perbaikan buku ini di masa yang akan datang.



Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v
BAB I.....	1
Cara Menjaga Lawan dengan Bola	4
Cara Menjaga Lawan Tidak dengan Bola	7
<i>Strong Side</i> dan <i>Weak Side</i>	11
Rangkuman	20
BAB II.....	21
Prinsip Dasar Melakukan <i>Help Defense</i>	24
Kesalahan Umum Ketika Melakukan <i>Help Defense</i>	34
Rangkuman	39
BAB III	41
Syarat Melakukan <i>Trap</i>	43
Posisi Pemain Lain Ketika Terjadi <i>Trap</i>	47
Kesalahan Umum Ketika Melakukan <i>Trap</i>	50
Rangkuman	52
BAB IV`	53
Prinsip Dasar Melakukan Rotasi	55
Rotasi Setelah Melakukan <i>Help Defense</i>	56
Rotasi Ketika <i>Trap</i> Gagal.....	59
Kesalahan Umum Ketika Melakukan Rotasi	62
Rangkuman	62
BAB V	63
Beberapa Sistem <i>Offense</i> yang Umum Digunakan	65
Cara Meminimalisir Keberhasilan Sistem <i>Offense</i>	77
Rangkuman	92
Daftar Pustaka	93
Biodata Penulis	95

BAB I

PRINSIP DASAR *MAN TO MAN DEFENSE*





PRINSIP DASAR MAN TO MAN DEFENSE

TUJUAN

1. Menjelaskan tentang cara menjaga lawan yang menguasai bola
2. Menjelaskan tentang cara menjaga lawan yang tidak menguasai bola
3. Menjelaskan tentang lawan yang dianggap dekat
4. Menjelaskan tentang lawan yang dianggap jauh
5. Menjelaskan tentang area yang dianggap *strong side*
6. Menjelaskan tentang area yang dianggap *weak side*

HASIL

Mampu menganalisis dan menerapkan cara *man to man defense* yang menguntungkan dan mampu menekan kesempatan lawan untuk mendapatkan kesempatan mencetak poin.



PRINSIP DASAR MAN TO MAN DEFENSE

Secara sederhana *man to man defense* hanya sebuah sistem yang terdiri dari dua sub-sistem, yaitu **penjagaan terhadap lawan yang menguasai bola dan lawan yang tidak menguasai bola**, tanpa harus memikirkan area tertentu dalam bergerak atau berpindah tempat ketika melakukan penjagaan terhadap tim lawan. Berbeda dengan *zone defense* yang mengharuskan pemain paham area mana yang menjadi “kekuasaan”nya dalam melakukan penjagaan, selain harus menerapkan dua sub-sistem yang disebutkan sebelumnya. Selain dua sub-sistem tersebut terdapat satu sub-sistem yang melengkapi dan mempermudah pelaksanaan *man to man defense*. Ketiga sub-sistem tersebut merupakan prinsip dasar dalam mempelajari *man to man defense*.

Sebelum mempelajari lebih jauh tentang ketiga sub-sistem tersebut ada baiknya mengenal posisi *stand defense*. Posisi tubuh yang ideal pada saat melakukan *defense* adalah seimbang, rendah dan dapat digunakan untuk berpindah arah dengan cepat. Keseimbangan diperlukan untuk mempertahankan posisi ketika terjadi kontak dengan pemain yang dijaga. Tinggi rendahnya tubuh pada saat *defense* mengacu pada kenyamanan pemain. Berikut *stand defense* yang baik:



Gambar 1.1
Posisi *Stand Defense*

- a. Buka kaki melebihi lebar bahu sehingga tubuh menjadi lebih rendah.
- b. Salah satu tangan berada di depan dan salah satu tangan berada di atas.
- c. Badan tidak terlalu condong ke depan agar titik keseimbangan tubuh tetap di tengah



PRINSIP DASAR MAN TO MAN DEFENSE

1. Cara Menjaga Lawan dengan Bola

Orang yang mendapatkan tugas menjaga lawan dengan bola hanya perlu fokus terhadap lawan tersebut tanpa mempertimbangkan kondisi anggota tim lawan yang lain. Yang perlu dilakukan ketika menjaga lawan dengan bola adalah:

a. *Pressure*

Memberi tekanan pada lawan yang menguasai bola sangat penting. Tekanan yang diberikan akan mempengaruhi keputusan yang diambil oleh lawan. Dengan adanya tekanan dari pihak penjaga diharapkan lawan mengambil keputusan yang salah sehingga melakukan *turn over*. Jarak yang ideal ketika menjaga lawan dengan bola adalah satu lengan. Jarak yang terlalu jauh membuat lawan leluasa dalam menentukan keputusan karena hampir tidak ada tekanan dari penjaga. Jarak yang terlalu dekat akan memberikan keuntungan bagi lawan memiliki kemampuan *ball handling* yang bagus karena lebih mudah untuk melewati penjaga.



Gambar 1.2 Jarak yang Ideal

Penjelasan:

● : Jarak yang ideal jika lawan memiliki kemampuan *dribble* yang buruk.



PRINSIP DASAR MAN TO MAN DEFENSE

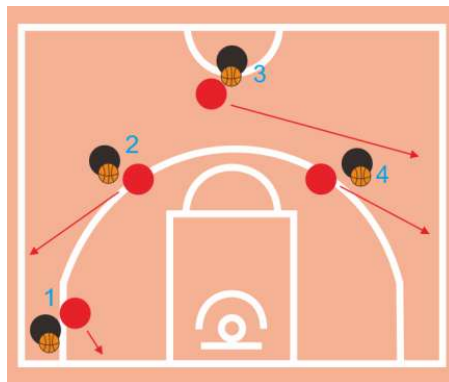
- : Jarak yang paling ideal untuk menjaga lawan dengan berbagai kondisi. Dapat memprediksi apa yang akan dilakukan lawan.
- : Jarak yang ideal jika lawan memiliki kemampuan *shoot* yang buruk.

b. *Trace the Ball*

Ketika melakukan *defense* dengan jarak yang ideal, tangan harus aktif dalam menutup jalur *passing* atau *dribbling* dari lawan. Dengan tertutupnya jalur *passing* atau *dribbling* maka opsi lawan terhadap bola menjadi semakin berkurang atau minimal tidak mampu untuk melakukan *passing* atau *dribbling* dengan baik. *Trace the ball* hanya menutup jalur *passing* atau *dribbling* tetapi tidak disarankan untuk berusaha merebut bola.

c. *Close out*

Close out merupakan cara *defense* yang melibatkan garis tepi atau teman satu tim dalam bertahan. Secara sederhana dapat diartikan menutup jalan bagi lawan untuk menguasai bola menuju ring. Lawan diarahkan menjauh dari ring menuju garis tepi atau garis akhir agar opsi lawan terkait dengan bola menjadi berkurang. *Close out* lebih mudah dilakukan ketika lawan baru saja mendapatkan atau menguasai bola.



Gambar 1.3 Mengarahkan Lawan ke Garis



PRINSIP DASAR MAN TO MAN DEFENSE

Penjelasan Gambar 1.3:

1) Kondisi 1

Posisi pemain yang menjaga berada di samping kiri lawan untuk menutup akses lawan ke area tengah dan mengarahkan ke garis akhir.

2) Kondisi 2

Posisi pemain yang menjaga berada di samping kiri lawan untuk menutup akses lawan ke area tengah dan mengarahkan ke garis tepi.

3) Kondisi 3

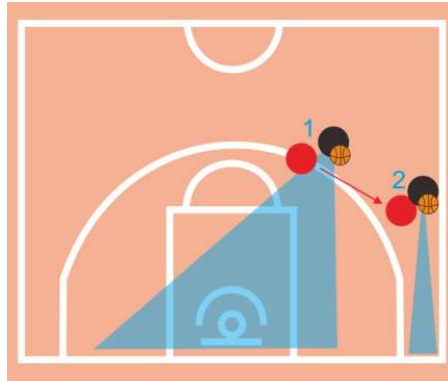
Posisi pemain yang menjaga berada di samping kiri atau kanan lawan untuk mengarahkan ke garis tepi. Biasanya lawan dipaksa untuk *dribbling* menggunakan tangan yang paling lemah.

4) Kondisi 4

Posisi pemain yang menjaga berada di samping kanan lawan untuk menutup akses lawan ke area tengah dan mengarahkan ke garis tepi.



PRINSIP DASAR MAN TO MAN DEFENSE



Gambar 1.4 *Close Out* Berhasil

Jika *close out* berhasil maka lawan berada di area yang lebih sempit dan mengurangi opsi pemain lawan untuk mengolah bola (Gambar 1.4). Pada kondisi 1 sebelum lawan diarahkan lawan memiliki area penetrasi atau *dribble* yang lebih luas, sedangkan ketika sudah berhasil diarahkan pada kondisi 2 lawan memiliki area yang lebih sempit.

2. Cara Menjaga Lawan Tidak dengan Bola

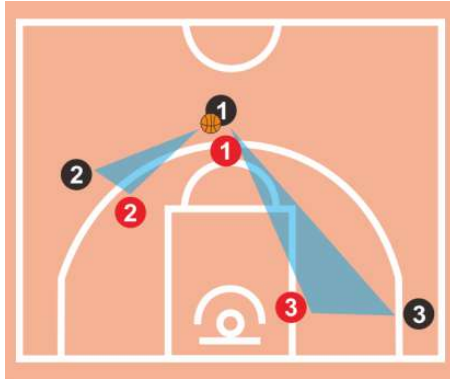
Menjaga lawan yang tidak menguasai bola harus menggunakan pandangan yang luas. **Pandangan orang yang mendapatkan tugas tersebut terbagi antara lawan yang dijaga dengan bola yang dikuasai oleh anggota tim lawan.** Terdapat beberapa kondisi dalam menjaga lawan yang tidak menguasai bola.

a. *Triangel Defense*

Dalam kondisi biasa atau tidak ada instruksi khusus bagi pemain, maka dilakukan *triangel defense* dalam menjaga lawan yang tidak menguasai bola. **Posisi orang yang menjaga berada di antara lawan yang dijaga dan bola yang dikuasai oleh anggota tim lawan.** Bagi pemain yang melakukan *triangel defense* sebaiknya lebih dekat ke lawan yang dijaga daripada bola.



PRINSIP DASAR MAN TO MAN DEFENSE



Gambar 1.5 Contoh *Triangel Defense*

Penjelasan Gambar 1.5:

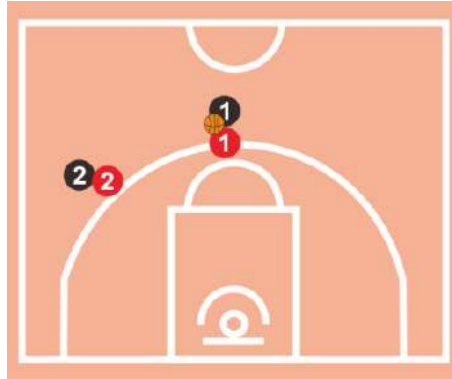
- 1) Penjaga nomor 2 berada di antara lawan nomor 2 dan bola yang dikuasai oleh lawan nomor 1.
- 2) Penjaga nomor 3 berada di antara lawan nomor 3 dan bola yang dikuasai oleh lawan nomor 1.
- 3) Untuk kondisi lawan nomor 3 pemain penjaga boleh agak jauh dari lawan yang dijaga karena lawan berada jauh dari bola.

b. *Denial*

Ketika lawan yang menguasai bola dalam **kondisi bola mati** (sudah tidak dapat melakukan *dribble* lagi), maka yang menjaga lawan tidak dengan bola **melakukan *denial***. *Denial* merupakan **cara untuk menutup jalur *passing* kepada lawan yang tidak menguasai bola**. Dalam melakukan *denial* perlu pemahaman lebih lanjut terkait dengan jauh dekatnya lawan yang dijaga (dibahas pada prinsip *strong side* dan *weak side*). Lawan yang mendapatkan *denial* merupakan lawan dengan jarak satu kali *passing* dari bola.



PRINSIP DASAR MAN TO MAN DEFENSE



Gambar 1.6 Contoh *Denial*

Penjelasan Gambar 1.6:

Penjaga nomor 2 mendekat ke lawan nomor 2 agar lawan nomor 1 tidak bisa melakukan *passing* dengan mudah.

c. *Fronting*

Ada beberapa keadaan khusus yang memerlukan *fronting* sebagai cara untuk menjaga lawan. *Fronting* merupakan usaha untuk berada di depan lawan agar lawan sulit untuk mendapatkan bola. Lawan yang dijaga menggunakan *fronting* berada pada *low post* atau *mid post*. *Fronting* yang ideal adalah setengah badan dari penjaga berada di depan lawan (dengan kondisi menghadap lawan). Tangan yang berada di depan berusaha menghalangi jalur *passing*.



Gambar 1.7 Contoh *Fronting*

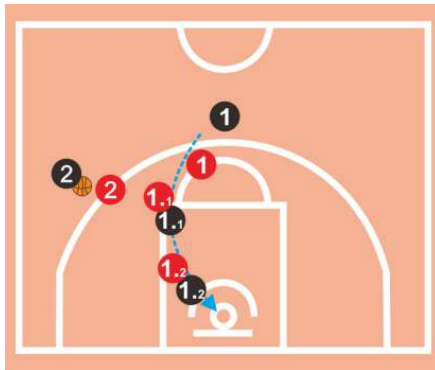
PRINSIP DASAR MAN TO MAN DEFENSE

Penjelasan Gambar 1.7:

Pemain lawan nomor 2 dan 3 lebih baik jika mendapatkan *fronting* agar sulit untuk mendapatkan *passing* dari pemain lawan nomor 1. Normalnya pemain yang melakukan *fronting* membentuk huruf “T” miring. Pemain penjaga harus lebih dekat dengan ring dibanding pemain lawan.

d. Positioning

Menentukan posisi ketika bertahan sangat penting, utamanya jika lawan menerapkan sistem *offense* yang dinamis. Pada sistem *offense* yang dinamis anggota tim lawan yang tidak menguasai bola akan bergerak (*cutting*) untuk membuka ruang. Pada saat lawan bergerak orang yang menjaga harus pandai menempatkan posisi agar lawan tidak mendapatkan bola.



Gambar 1.8 Contoh *Positioning*

Penjelasan Gambar 1.8:

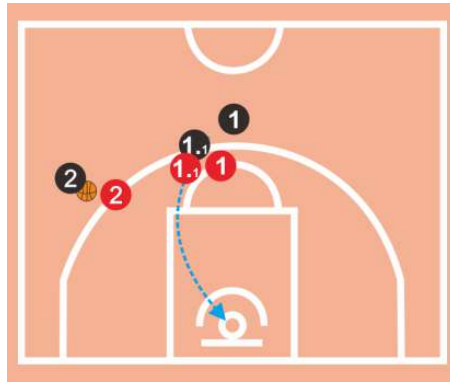
Ketika pemain lawan melakukan *cutting* (nomor 1) pemain penjaga harus tetap aktif mengikuti agar tidak mendapatkan bola di dekat ring. Posisi pemain penjaga ketika mengikuti pemain lawan sebaiknya berada di antara bola dan pemain lawan agar lawan sulit mendapatkan bola (nomor 1.1 dan 1.2).



PRINSIP DASAR MAN TO MAN DEFENSE

e. *Bumping*

Menahan laju lawan ketika bergerak dengan menggunakan bahu merupakan hal yang legal dalam bola basket. Hanya saja sebagai penjaga tidak boleh menabrakkan diri ke tubuh lawan yang melakukan *cutting*. Dalam melakukan *bumping* penjaga hanya boleh berdiam diri di jalur *cutting* lawan dan menahan laju lawan dengan bahu. Bahu penjaga diusahakan “bertemu” dengan bahu lawan untuk meminimalisir cedera.



Gambar 1.9 Contoh *Bumping*

Penjelasan Gambar 1.9:

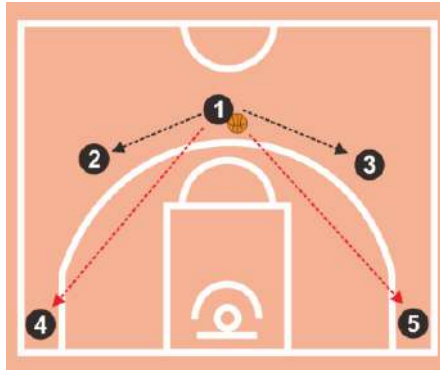
Ketika lawan melakukan *cutting* (nomor 1) pemain penjaga menghalangi jalur *cutting* lawan dengan cara berpindah ke jalur *cutting* (nomor 1.1). Ketika sudah berpindah pemain penjaga sebaiknya tidak bergerak.

3. *Strong Side* dan *Weak Side*

Penentuan *strong side* dan *weak side* berdasarkan lawan yang menguasai bola dan jauh dekatnya lawan dari bola. **Jauh dekatnya lawan dari bola** diukur dari seberapa jauh jarak *passing* atau berapa jumlah *passing* yang diperlukan. Berikut penjelasan jauh dekatnya lawan:



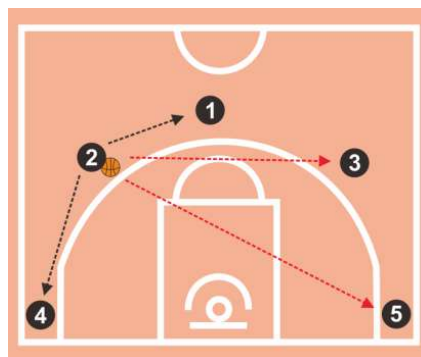
PRINSIP DASAR MAN TO MAN DEFENSE



Gambar 1.10 Contoh 1

Penjelasan Gambar 1.10:

- 1) Lawan nomor 2 dan 3 dianggap dekat karena hanya memerlukan satu kali *passing* untuk mendapatkan bola.
- 2) Lawan nomor 4 dan 5 dianggap jauh karena jarak *passing* lebih jauh daripada jarak *passing* ke lawan nomor 2 dan 3.
- 3) Lawan nomor 4 dan 5 membutuhkan lebih dari satu kali *passing* agar mendapatkan bola dengan aman.



Gambar 1.11 Contoh 2

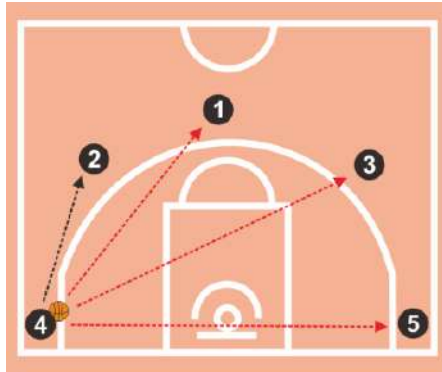
Penjelasan Gambar 1.11:

- 1) Lawan nomor 1 dan 4 dianggap dekat karena hanya memerlukan satu kali *passing* untuk mendapatkan bola.



PRINSIP DASAR MAN TO MAN DEFENSE

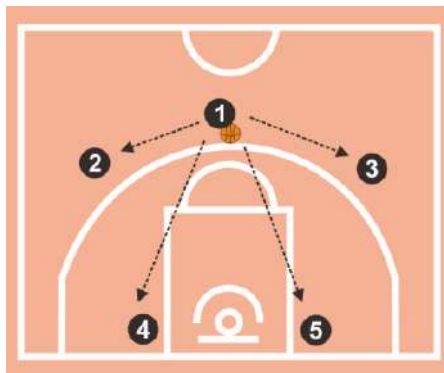
- 2) Lawan nomor 3 dan 5 dianggap jauh karena jarak *passing* lebih jauh daripada jarak *passing* ke lawan nomor 1 dan 4.
- 3) Lawan nomor 3 dan 5 membutuhkan lebih dari satu kali *passing* agar mendapatkan bola dengan aman.



Gambar 1.12 Contoh 3

Penjelasan Gambar 1.12:

- 1) Lawan nomor 2 dianggap dekat karena hanya memerlukan satu kali *passing* untuk mendapatkan bola
- 2) Lawan nomor 1, 3 dan 5 dianggap jauh karena jarak *passing* lebih jauh lebih jauh daripada jarak *passing* ke lawan nomor 2
- 3) Lawan nomor 1, 3 dan 5 membutuhkan lebih dari satu kali *passing* agar mendapatkan bola dengan aman.

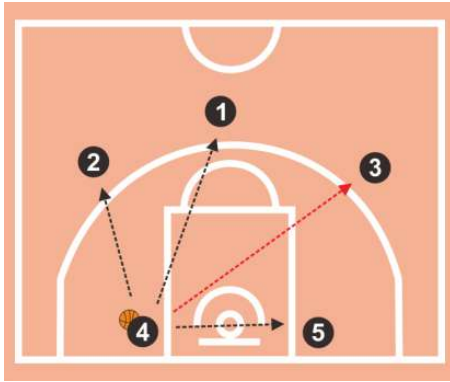


Gambar 1.13 Contoh 3

PRINSIP DASAR MAN TO MAN DEFENSE

Penjelasan Gambar 1.13:

- 1) Seluruh lawan dianggap dekat karena hanya berjarak satu kali *passing*.
- 2) Selain berjarak satu kali *passing* lawan nomor 4 dan 5 dianggap dekat juga karena posisinya yang dekat dengan ring.



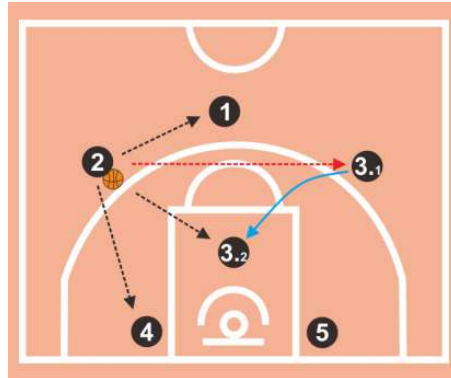
Gambar 1.14 Contoh 5

Penjelasan Gambar 1.14:

- 1) Seluruh lawan dianggap dekat karena hanya berjarak satu kali *passing*, kecuali lawan nomor 3.
- 2) Lawan nomor 3 dianggap jauh karena memiliki jarak *passing* yang lebih jauh daripada jarak *passing* ke lawan nomor 1, 2 dan 5.
- 3) Lawan nomor 3 membutuhkan lebih dari satu kali *passing* agar mendapatkan bola dengan aman.



PRINSIP DASAR MAN TO MAN DEFENSE



Gambar 1.15 Contoh 6

Penjelasan:

- 1) Lawan nomor 1 dan 4 dianggap dekat karena hanya berjarak satu kali *passing*.
- 2) Lawan nomor 3 (posisi 3.1) dianggap jauh karena memiliki jarak *passing* yang lebih jauh daripada jarak *passing* ke lawan nomor 1 dan 4.
- 3) Ketika lawan nomor 3 melakukan *cutting* (posisi 3.2) dianggap dekat karena hanya berjarak satu kali *passing* dan menjadi lebih dekat dengan ring.

a. *Strong Side*

Strong side merupakan sisi dimana terdapat lawan yang menguasai bola dan lawan yang dekat dengan bola. *Strong side* memerlukan penjagaan yang lebih ketat daripada *weak side* karena terdapat lawan yang menguasai bola. Lawan yang menguasai bola merupakan lawan yang paling berbahaya karena menentukan alur permainan tim lawan. Posisi pemain penjaga disesuaikan dengan penjelasan *triangel defense*, *denial* dan jauh dekatnya lawan. Pemahaman yang baik terkait dengan *strong side* memiliki manfaat, antara lain:

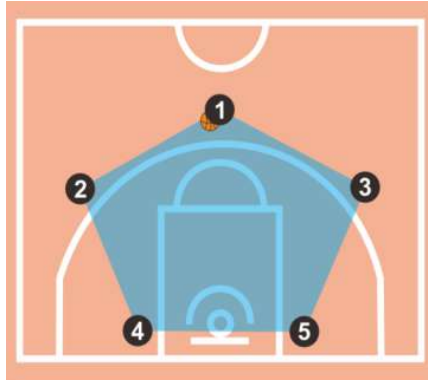
- 1) Menghambat aliran bola dari lawan.
- 2) Mempermudah untuk melakukan *help defense*.



PRINSIP DASAR MAN TO MAN DEFENSE

- 3) Memperbesar keberhasilan *trapping*.
- 4) Memperbesar kemungkinan untuk dapat melakukan *fast break*.

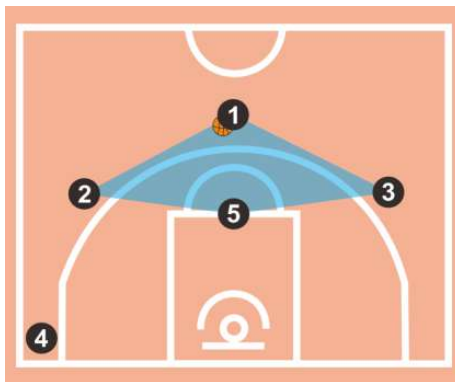
Beberapa contoh kondisi *strong side*:



Gambar 1.16 Kondisi 1

Penjelasan Gambar 1.16:

Seluruh lawan termasuk dalam area *strong side* karena hanya berjarak satu kali *passing* dari bola. Khusus untuk menjaga nomor 4 dan 5 disarankan untuk menggunakan *fronting* atau *denial* karena posisi mereka dekat dengan ring.

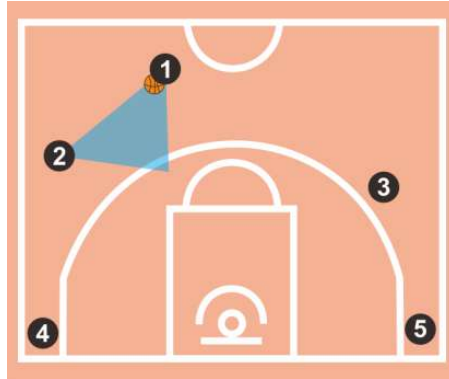


Gambar 1.17 Kondisi 2

PRINSIP DASAR MAN TO MAN DEFENSE

Penjelasan Gambar 1.17:

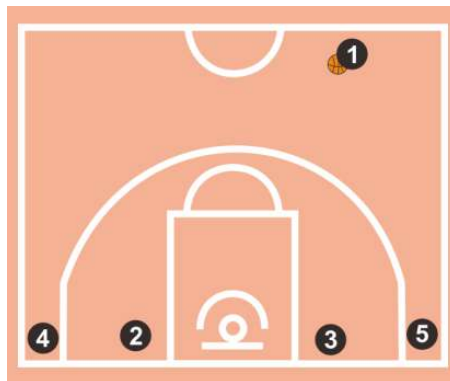
Nomor 1, 2, 3, dan 5 berada pada area *strong side*. Khusus pemain nomor 5 sebaiknya mendapatkan *fronting* agar tidak mudah untuk menerima *passing*.



Gambar 1.18 Kondisi 3

Penjelasan Gambar 1.18:

Hanya nomor 1 dan 2 yang berada dalam area *strong side* karena pemain lainnya berada sangat jauh dari bola.



Gambar 1.19 Kondisi 4

Penjelasan Gambar 1.19:

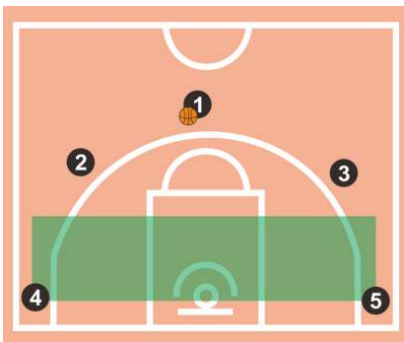
Tidak ada *strong side* karena pemain lawan nomor 2, 3, 4, dan 5 berada jauh dari bola.

b. *Weak Side*

Weak side merupakan sisi dimana lawan yang dijaga berada jauh dari lawan yang menguasai bola. Pada *weak side*, yang bertugas melakukan penjagaan harus memiliki konsentrasi dan pandangan yang luas. Konsentrasi dan pandangan yang terlalu terpaku pada bola akan membuat lawan yang berada di *weak side* dapat memasuki *strong side* tanpa pengawasan. Posisi pemain penjaga disesuaikan dengan penjelasan *triangel defense*, *denial* dan jauh dekatnya lawan. Pemahaman yang baik terkait dengan *weak side* memiliki manfaat, antara lain:

- 1) Berpeluang melakukan *intercept* jika lawan memaksa melakukan *skip pass*.
- 2) Mempermudah untuk melakukan *help defense*.
- 3) Mempersempit area bawah ring dan memperkecil kemungkinan penetrasi lawan untuk berhasil.

Beberapa contoh kondisi *weak side*:



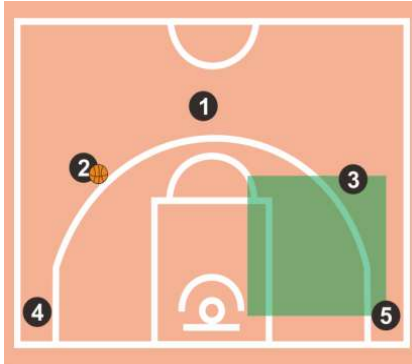
Gambar 1.20 Kondisi 1

Penjelasan Gambar 1.20:

Pemain lawan nomor 4 dan 5 berada pada area *weak side* karena berada pada sisi jauh. Pemain lawan nomor 4 dan 5 berjarak lebih dari satu kali *passing* (*One passed away*).



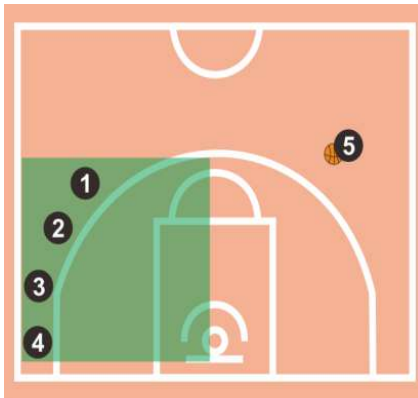
PRINSIP DASAR MAN TO MAN DEFENSE



Gambar 1.21 Kondisi 2

Penjelasan Gambar 1.21:

Pemain lawan nomor 3 dan 5 berada pada area *weak side* karena berada pada sisi jauh. Pemain lawan nomor 3 dan 5 berjarak lebih dari satu kali *passing* (*One passed away*).



Gambar 1.22 Kondisi 3

Penjelasan Gambar 1.22:

Pemain lawan nomor 1, 2, 3, dan 4 berada pada area *weak side*. Pemain yang menjaga pemain-pemain tersebut boleh meninggalkan agak jauh untuk persiapan melakukan *help defense* jika pemain lawan nomor 5 berhasil melewati pemain yang menjaga.



4. Rangkuman

Man to man defense bisa saja diterapkan dengan cara setiap pemain menjaga 1 orang lawan tanpa menerapkan prinsip-prinsip yang ada. Cara tersebut mungkin saja berhasil jika lawan memiliki *skill* yang di bawah rata-rata. Mempelajari *defense*, khususnya *man to man defense*, tidak dapat disimpulkan secara gampang bahwa ketika memenangkan pertandingan berarti *defense* yang diterapkan selama pertandingan sudah baik. Mempelajari dan berlatih *man to man defense* yang baik, meskipun pada awalnya terlihat menyulitkan, harus dilakukan secara konsisten. Konsisten yang dimaksud adalah baik secara pelaksanaan maupun materi yang digunakan.

Memahami cara menjaga lawan yang menguasai bola dan lawan yang tidak menguasai bola merupakan langkah awal yang penting dalam berlatih *man to man defense*. Penanganan yang berbeda terhadap dua kondisi tersebut mendasari prinsip berikutnya. Prinsip dasar harus benar-benar dipahami agar nantinya atlet menjadi lebih mudah dalam mempelajari pengembangan dari *man to man defense*.

BAB II

HELP DEFENSE





HELP DEFENSE

TUJUAN

1. Menjelaskan prinsip-prinsip dasar *help defense*
2. Menunjukkan kesalahan umum dalam melakukan *help defense*

HASIL

Mampu menganalisis dan menerapkan cara *help defense* yang sesuai dengan karakteristik atlet yang dilatih.

Menggunakan sistem *man to man* pada saat bertahan dalam permainan bola basket memerlukan kerja sama dan pengambilan keputusan yang tepat dan cepat. *Man to man defense* memang secara sederhana dapat diartikan menjaga lawan secara satu lawan satu dimanapun dan kemanapun lawan berada. Melakukan *defense* secara *man to man* sesuai dengan pengertian secara sederhana bukan merupakan suatu kesalahan, hanya saja dengan berbagai macam ketrampilan *defense* secara individu tentunya memerlukan pengaplikasian yang sedikit berbeda. Terdapat beberapa kemungkinan yang mungkin terjadi ketika menerapkan *defense* dalam bentuk *man to man*. Berikut kemungkinan yang dapat terjadi:

- a. Lawan memiliki kemampuan individual yang bagus sehingga dapat melewati penjaga dengan mudah.
- b. Lawan menerapkan sistem *offense* yang dinamis sehingga beberapa kali lawan lepas ketika melakukan gerakan tanpa bola.
- c. Ketika lawan melakukan *screen* atau *pick* teman satu tim terlambat untuk melakukan antisipasi sehingga lawan yang mendapatkan *screen* atau *pick* dapat terbebas dari penjagaan.
- d. Ketika teman satu tim lengah dalam melakukan penjagaan terhadap lawan yang menguasai bola atau tidak.
- e. Ketika ada regulasi tambahan yang mewajibkan suatu tim untuk memainkan seluruh pemainnya, sedangkan dalam tim tersebut ada beberapa pemain dengan ketrampilan *defense* yang kurang.
- f. Dan beberapa kemungkinan lain berdasarkan pengalaman pelatih lain.

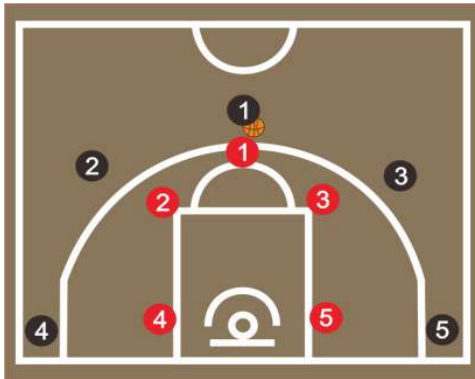
Untuk meminimalisir keberhasilan lawan dalam mencetak poin berdasarkan kemungkinan yang telah dibahas maka setelah mempelajari *man to man defense*, lebih lanjut perlu untuk mempelajari *help defense*. *Help defense* dapat diartikan secara sederhana *defense* yang bertujuan untuk menolong teman satu tim ketika lengah melakukan penjagaan atau dapat dilewati oleh pemain yang dijaga. Dalam mempelajari *help defense* perlu dipahami siapa yang bertugas untuk melakukan *helping*, karena tidak semua pemain

perlu melakukan. Hal tersebut mudah dilakukan jika sudah memahami *strong side* dan *weak side*.

1. Prinsip dasar melakukan *help defense*

a. Mengetahui posisi bola

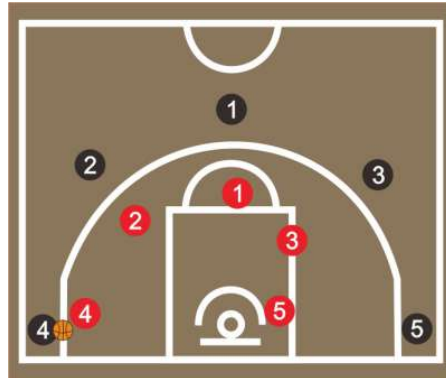
Posisi bola menentukan pemain yang berhak untuk melakukan *help defense*, meskipun bola tidak bergerak. Tidak sembarang pemain boleh melakukan *help defense*. Jika tidak mengetahui posisi bola dan pemain yang melakukan *help defense* berasal bukan dari posisi yang ideal maka sistem *defense* yang digunakan membuat banyak pemain lawan tidak terjaga.



Gambar 2.1 Kondisi 1

Penjelasan Gambar 2.1:

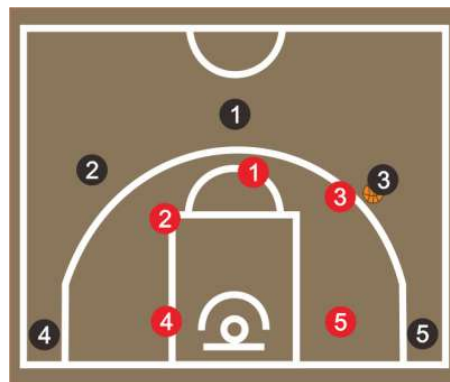
Dalam kondisi ini jika pemain lawan nomor 1 berhasil melewati penjaga maka pemain yang wajib melakukan *helping* adalah penjaga nomor 2 atau 3. Penjaga nomor 4 dan 5 terlalu jauh untuk melakukan *helping*.



Gambar 2.2 Kondisi 2

Penjelasan Gambar 2.2:

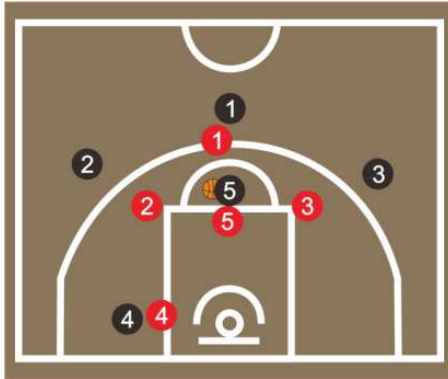
Dalam kondisi ini jika pemain lawan nomor 4 berhasil melewati penjaga maka pemain yang wajib melakukan *helping* adalah penjaga nomor 2 atau 5. Penjaga nomor 1 dan 3 terlalu jauh untuk melakukan *helping*.



Gambar 2.3 Kondisi 3

Penjelasan Gambar 2.3:

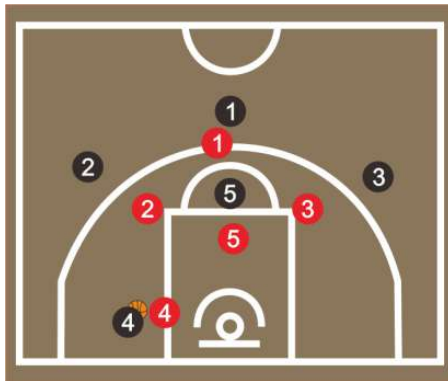
Dalam kondisi ini jika pemain lawan nomor 3 berhasil melewati penjaga maka pemain yang wajib melakukan *helping* adalah penjaga nomor 1 atau 5. Penjaga nomor 2 dan 4 terlalu jauh untuk melakukan *helping*.



Gambar 2.4 Kondisi 4

Penjelasan Gambar 2.4:

Dalam kondisi ini jika pemain nomor 5 berhasil melewati penjaga maka pemain yang wajib melakukan *helping* adalah 2 dan 3.



Gambar 2.5 Kondisi 5

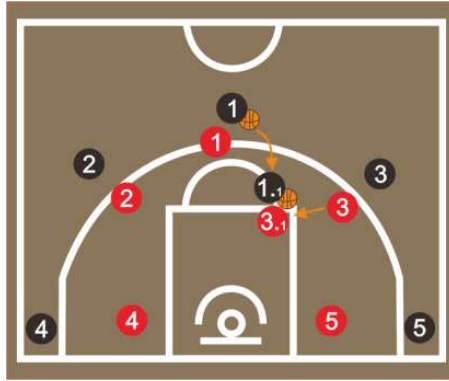
Penjelasan Gambar 2.5:

Dalam kondisi ini jika pemain nomor 4 melakukan penetrasi melalui area tengah maka pemain nomor 5 wajib melakukan *helping*.

b. Memahami posisi

Memahami posisi masing-masing akan membuat *help defense* menjadi lebih mudah. **Pemain yang wajib melakukan *helping* adalah**

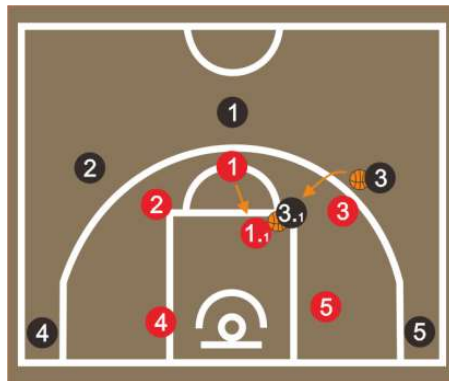
pemain yang paling dekat dan searah dengan datangnya pemain lawan.



Gambar 2.6 Kondisi 1

Penjelasan Gambar 2.6:

1. Pemain lawan nomor 1 berhasil melewati pemain yang menjaga (nomor 1.1).
2. Pemain penjaga yang wajib melakukan *helping* adalah nomor 3 (nomor 3.1).



Gambar 2.7 Kondisi 2

Penjelasan Gambar 2.7:

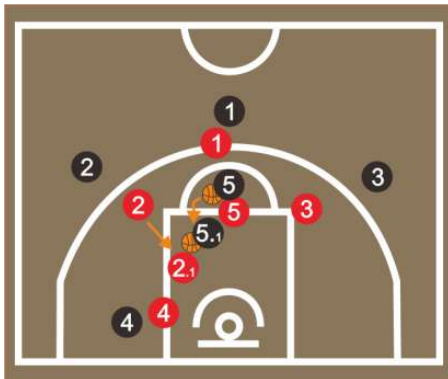
1. Pemain lawan nomor 3 berhasil melewati pemain yang menjaga (nomor 3.1).
2. Pemain penjaga yang wajib melakukan *helping* adalah nomor 1 (nomor 1.1).



Gambar 2.8 Kondisi 3

Penjelasan Gambar 2.8:

1. Pemain lawan nomor 3 berhasil melewati pemain yang menjaga (nomor 3.1).
2. Pemain penjaga yang wajib melakukan *helping* adalah nomor 5 (nomor 5.1).



Gambar 2.9 Kondisi 4





Penjelasan Gambar 2.9:

1. Pemain lawan nomor 5 berhasil melewati pemain yang menjaga (nomor 5.1).
2. Pemain penjaga yang wajib melakukan *helping* adalah nomor 2 (nomor 2.1).




c. Memahami area kerja

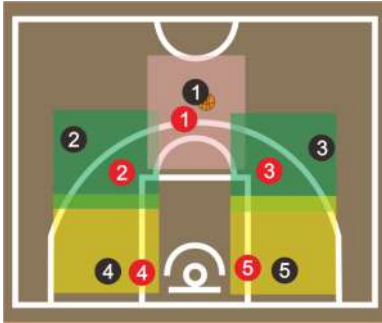
Man to man defense merupakan gambaran lain dari *zone defense*. Seperti *zone defense* dalam *man to man defense* terdapat area kerja yang harus dipahami tiap pemain bertahan. **Memahaman area kerja yang baik akan membuat *defense* menjadi lebih rapat dan jarang memberi lawan kesempatan untuk menembak.**

Keterangan Pembantu:

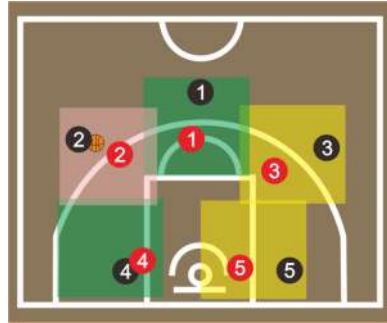
-  : Area penjaga lawan dengan bola.
-  : Area yang wajib melakukan *help defense* pertama kali.
-  : Area jauh dari bola, melakukan *helping* jika terpaksa ketika lawan lolos dari *helping* di area .

Penjelasan:

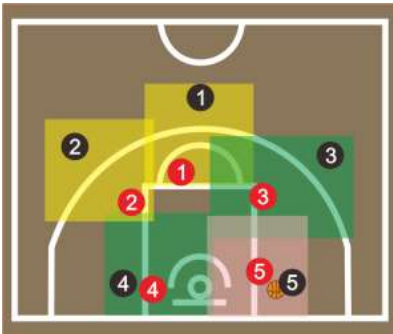
1. Sebaiknya *help defense* dilakukan di persinggungan area kerja.
2. Prioritas terjadinya *help defense* pada persinggungan area  dan .
3. Jika lawan lolos dari *helping* maka pemain pada area  boleh melakukan *helping*.



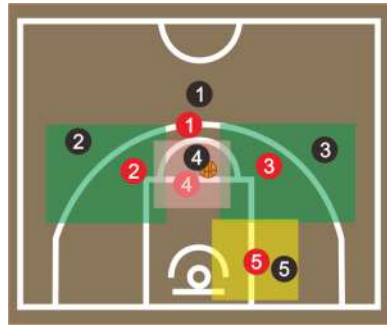
Gambar 2.10
Contoh 1 Area Kerja



Gambar 2.11
Contoh 2 Area Kerja



Gambar 2.12
Contoh 3 Area Kerja



Gambar 2.13
Contoh 4 Area Kerja

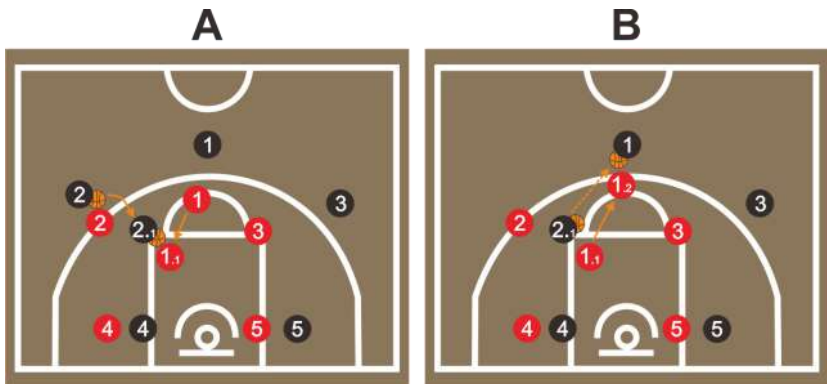
d. Memahami apa yang perlu dilakukan setelah terjadi *help defense*

Setelah melakukan *help defense* diperlukan tindak lanjut agar tidak ada pemain lawan yang kosong. Minimal, lawan yang kosong segera ada yang menjaga lagi. Ada 3 cara dalam meminimalisir lawan yang kosong tidak terjadi setelah terjadi *help defense*, yaitu:

1) *Help and Recovery*

Setelah melakukan *helping* pemain kembali lagi menjaga pemain yang ditinggalkan jika pemain lawan yang terkena *helping* berhasil melakukan *passing* ke anggota satu tim yang kosong karena ditinggalkan saat terjadi *help defense*. Berikut kelebihan dan kekurangan dari sistem *help and recovery*:

- a) Kelebihan
- Merupakan sistem yang paling mudah untuk dipahami dan dilakukan.
 - Dapat digunakan untuk melatih kecepatan dan kelincihan langkah *slide defense* bagi atlet usia dini atau pemula.
- b) Kekurangan
- Jika tidak segera atau terlambat melakukan *recovery* maka lawan dapat melakukan penetrasi atau menembak ke arah ring.
 - Dapat terjadi *foul* saat terlambat melakukan *recovery* dan memaksa untuk menutup akses lawan ke arah ring.



Gambar 2.12 Contoh *Help and Recovery*

Penjelasan:

Kondisi “A” penjaga nomor 1 (nomor 1.1) melakukan *help defense* ketika pemain lawan nomor 2 (nomor 2.1) berhasil melewati lawan. Kondisi “B” pemain lawan nomor 2 mem-*passing* bola ke pemain lawan nomor 1 dan penjaga nomor 1 melakukan *recovery* (nomor 1.2).

2) *Help and Switch*

Sistem *help and switch* tidak memerlukan *recovery* dalam pelaksanaannya. Berbeda dengan *help and recovery*, yang bertugas untuk menjaga lawan yang ditinggalkan ketika terjadi *help defense*

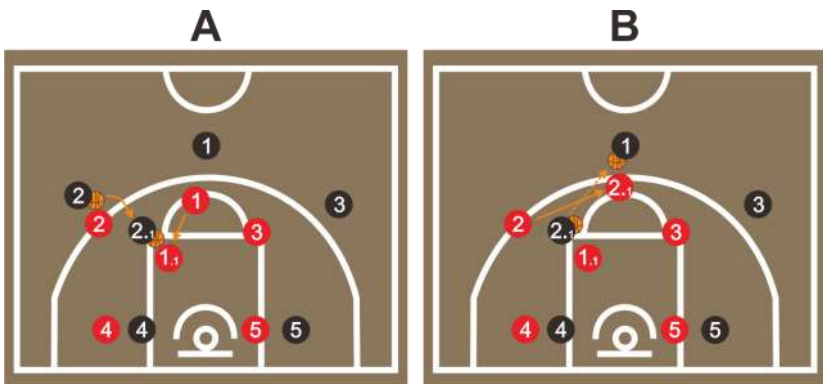
adalah teman satu tim yang mendapatkan *helping*. Berikut kelebihan dan kekurangan dari sistem *help and switch*:

a) Kelebihan

- Penjagaan lawan yang kosong menjadi lebih cepat karena pemain yang melakukan *helping* tidak perlu melakukan *recovery*, dimana biasanya arah *helping* dan *recovery* berlawanan.
- Tenaga yang diperlukan menjadi lebih hemat karena tiap tugas dikerjakan oleh satu orang. *Helping* dan menutup lawan dilakukan oleh orang yang berbeda.

b) Kekurangan

- Memerlukan komunikasi yang lebih intens ketimbang sistem *help and recovery* karena terdapat pertukaran orang yang dijaga.
- *Defense* yang sering bertukar akan berpotensi terjadi *miss match* (menjaga orang yang memiliki postur dan atau *skill* yang jauh lebih baik dan ideal).
- Tidak cocok untuk anak usia dini atau pemula karena memerlukan latihan kecepatan dan kelincahan langkah *slide defense* sesering mungkin.



Gambar 2.13 Contoh *Help and Switch*

Penjelasan:

Kondisi “A” penjaga nomor 1 (nomor 1.1) melakukan *help defense* ketika pemain lawan nomor 2 (nomor 2.1 hitam) berhasil



melewati lawan. Kondisi “**B**” pemain lawan nomor 2 mem-*passing* bola ke pemain lawan nomor 1 dan penjaga nomor 2 melakukan *switch* dengan penjaga nomor 1 untuk menjaga lawan nomor 1 (nomor 2.1 merah).

3) *Helping the Helper*

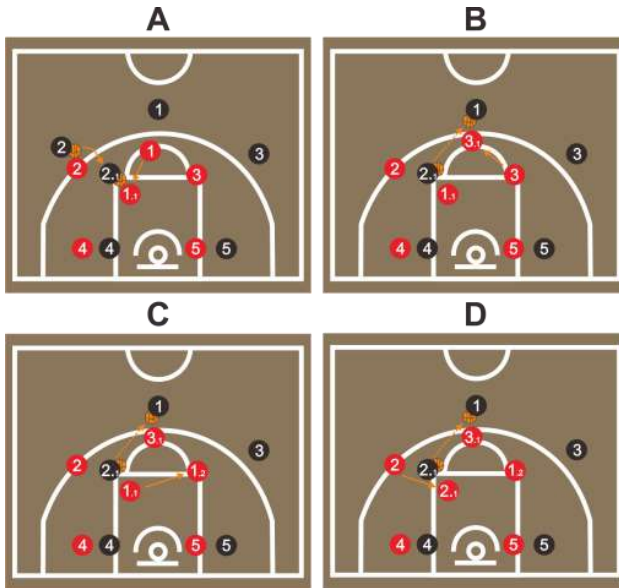
Sistem ini melibatkan 3 orang dalam pelaksanaannya. Orang yang terlibat tidak sembarang 3 orang melainkan 3 orang dengan posisi terdekat dengan bola. 3 orang tersebut adalah pemain yang melakukan *helping*, pemain yang mendapatkan *helping*, dan pemain lain yang terdekat dengan pemain lawan yang kosong karena proses *help defense*. Berikut kelebihan dan kekurangan dari sistem *helping the helper*:

a) Kelebihan

- Sistem ini lebih efisien dan efektif dari dua sistem sebelumnya.
- Dapat digunakan untuk latihan dasar dalam *man to man rotation*.
- Dapat digunakan untuk meningkat *basketball intelligence* karena melibatkan koordinasi dan komunikasi yang intens.

b) Kekurangan

- Jika koordinasi dan komunikasi tidak berjalan dengan baik maka lawan akan dengan mudah mendapat kesempatan mencetak poin.
- *Defense* yang sering bertukar akan berpotensi terjadi *miss match* (menjaga orang yang memiliki postur dan atau *skill* yang jauh lebih baik dan ideal).
- Tidak cocok untuk anak usia dini atau pemula karena memerlukan koordinasi dan komunikasi yang intens.



Gambar 2.14 Contoh *Helping the Helper*

Penjelasan:

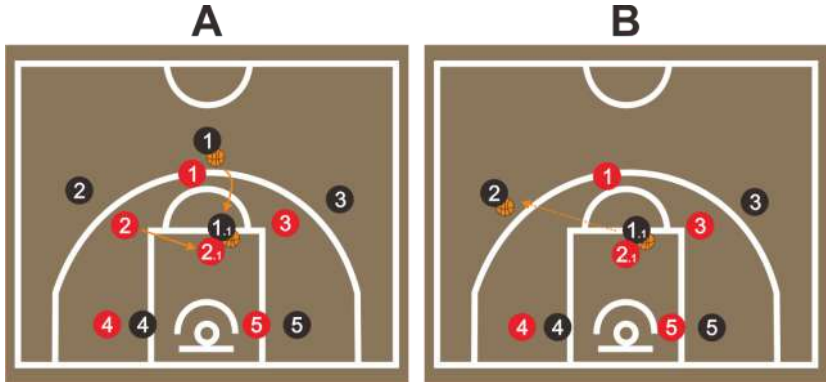
Kondisi “A” penjaga nomor 1 (nomor 1.1) melakukan *help defense* ketika pemain lawan nomor 2 (nomor 2.1 hitam) berhasil melewati lawan. Kondisi “B” pemain lawan nomor 2 mem-*passing* bola ke pemain lawan nomor 1 dan penjaga nomor 3 melakukan *helping the helper*, menolong penjaga nomor 1 yang melakukan *helping* (nomor 3.1). Kondisi “C” penjaga nomor 1 bergantian menjaga pemain lawan nomor 3 (nomor 1.2). Kondisi “D” penjaga nomor 2 kembali menjaga pemain lawan nomor 2 (2.1 merah).

2. Kesalahan umum ketika melakukan *help defense*

a. *Help defense* dari arah yang salah

Help defense dari arah yang salah berpotensi untuk menggagalkan *help defense*. **Kalaupun berhasil dalam melakukan *help defense* maka akan terdapat jarak yang lebih jauh untuk melakukan tindak lanjut setelah *help defense*. Jarak yang lebih jauh untuk melakukan tindak lanjut (khususnya *recovery*) akan memberikan waktu yang cukup**

untuk pemain lawan untuk memutuskan apa yang harus dilakukan dengan bola yang dikuasai. Selain itu kesalahan awal dalam melakukan *help defense* berpotensi untuk membingungkan teman satu tim dan berakibat pada munculnya kesalahan lain.



Gambar 2.15 Contoh *Help Defense* dari Arah yang salah

Penjelasan:

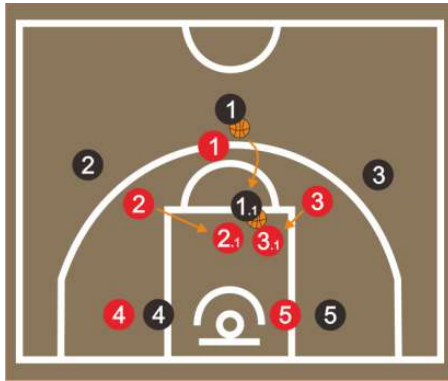
Kondisi “A” pemain lawan nomor 1 berhasil melewati penjaga (nomor 1.1). Penjaga nomor 2 melakukan *helping* (nomor 2.1), yang mestinya dilakukan oleh penjaga nomor 3. Kondisi “B” pemain lawan berhasil mem-*passing* bola ke anggota timnya yang kosong karena terjadinya *help defense*. Ketika bola sudah berada pemain nomor 2 maka penjaga akan terlalu jauh untuk melakukan *recovery*. Jika menggunakan *help and switch* penjaga nomor 1 akan kesulitan karen harus membalikkan badan terlebih dahulu, karena sebelumnya menghadap sisi kanan lapangan (menjaga pemain lawan nomor 1) dan harus *switch* ke sisi kiri lapangan.

b. Semua pemain merasa perlu untuk melakukan *help defense*

Jika semua pemain merasa perlu untuk melakukan *help defense* maka akan ada lebih dari satu pemain lawan yang kosong tanpa penjagaan. **Banyaknya pemain lawan yang kosong jelas memberikan keuntungan yang besar bagi tim lawan.** Pemain lawan yang

HELP DEFENSE

menguasai bola akan memiliki banyak pilihan untuk melakukan *passing* pada siapa.



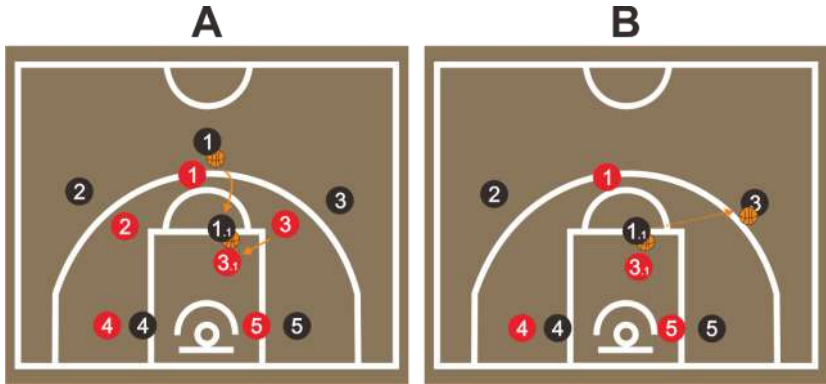
Gambar 2.16 Contoh *Help Defense*

Penjelasan Gambar 2.16:

Penjaga nomor 2 dan 3 melakukan *helping* bersama-sama (nomor 2.1 dan 3.1), sehingga pemain lawan nomor 2 dan 3 menjadi kosong. Pemain lawan nomor 1 memiliki 2 pilihan untuk melakukan *passing* pada siapa.

c. Tidak ada tindak lanjut setelah melakukan *help defense*

Tidak adanya tindak lanjut setelah *help defense* akan membuat lawan menjadi bebas dan mendapatkan kesempatan untuk mencetak poin. Lawan tidak mendapat gangguan yang semestinya dan bisa dengan tenang untuk memilih cara mencetak poin.



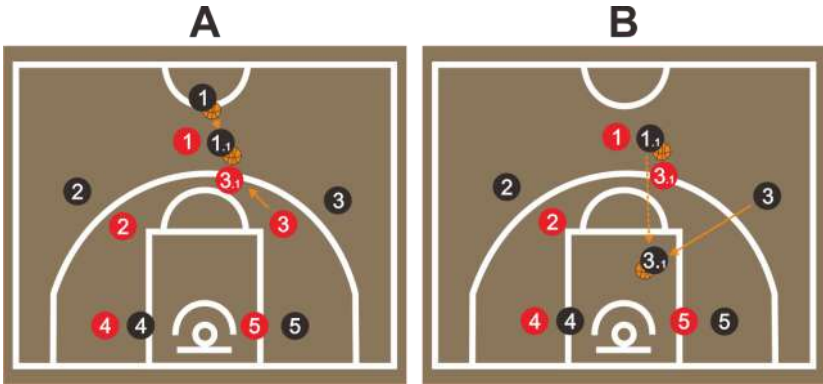
Gambar 2.17 Contoh Tidak Ada Tindak Lanjut

Penjelasan Gambar 2.17:

Kondisi “A” penjaga nomor 3 berhasil melakukan *helping* (nomor 3.1) ketika pemain lawan nomor 1 berhasil melewati lawan (nomor 1.1). Kondisi “B” pemain lawan nomor 1 mem-*passing* bola ke pada pemain lawan nomor 3, tetapi penjaga nomor 3 tidak melakukan *recovery*, penjaga nomor 1 tidak melakukan *switch* dan penjaga nomor 5 tidak melakukan *helping the helper*. Dalam kondisi tersebut, maka pemain lawan nomor 3 berada dalam posisi terbuka dan bisa *shooting* dengan bebas.

d. Melakukan *help defense* pada waktu yang tidak tepat

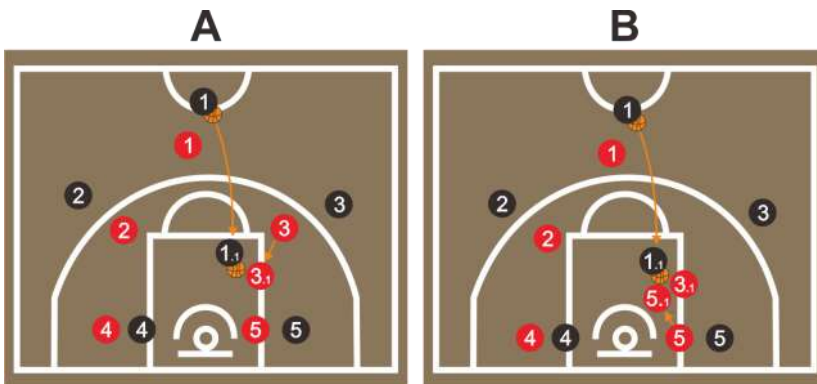
Help defense memang sangat membantu dalam menekan kesempatan lawan untuk mencetak poin. Dalam hal ini, **pemilihan waktu menjadi hal yang harus diperhatikan agar *help defense* menjadi hal yang menguntungkan.** Terlalu cepat dalam melakukan *help defense* akan memberikan lawan target *passing* yang mudah. Terlambat dalam melakukan *help defense* akan memberikan kesempatan untuk lawan berhasil melakukan penetrasi ke arah ring.



Gambar 2.18 Terlalu Cepat Melakukan *Help Defense*

Penjelasan Gambar 2.18:

Kondisi “A” penjaga nomor 3 melakukan *helping* terlalu cepat kepada pemain lawan nomor 1 (nomor 3.1). Pemain lawan nomor 1 belum sepenuhnya melewati penjaga nomor 1 (nomor 1.1). Kondisi “B” *Helping* yang terlalu cepat bisa dimanfaatkan lawan nomor 3 untuk melakukan *cutting* (nomor 3.1 hitam) dan mendapatkan kesempatan mencetak poin.



Gambar 2.19 Terlambat Melakukan *Help Defense*

Penjelasan Gambar 2.19:

Kondisi “A” penjaga nomor 3 terlambat melakukan *helping* pemain lawan nomor 1 (nomor 3.1). Pemain lawan nomor 1 sudah jauh dalam melakukan penetrasi (nomor 1.1). Kondisi “B” penjaga nomor 5 dengan terpaksa melakukan *helping* (nomor 5.1), bisa saja menggagalkan kesempatan pemain lawan nomor 1 untuk mencetak poin tetapi pemain lawan nomor 1 juga bisa *passing* ke pemain lawan nomor 5. Posisi pemain nomor 5 cukup dekat dengan ring sehingga kesempatan lawan untuk mencetak poin tetap ada.

3. Rangkuman

Mempelajari *help defense* perlu disesuaikan dengan atlet yang dilatih. Semakin dewasa usia atlet mereka perlu untuk dibiasakan memahami hal yang lebih kompleks untuk melatih kecerdasan bola basket mereka. *Help defense* merupakan salah satu contoh hal yang memerlukan sedikit pemikiran dalam prakteknya. Dalam beberapa pertandingan, dengan kualitas lawan yang dibawah rata-rata, bisa saja tidak perlu *help defense* dalam memenangkan pertandingan. *Help defense* diperlukan ketika lawan memiliki *skill* individu yang baik atau tim lawan memiliki sistem *offense* yang tertata.

Memahami *help defense* pada atlet sebaiknya dimulai dengan cara yang paling mudah dan disertai dengan alasan perlunya melakukan *help defense*. Meskipun atlet yang dilatih mampu memahami seluruh karakteristik *help defense*, sebaiknya pelatih juga memahami dalam kondisi apa *help defense* tersebut perlu digunakan. Hanya terpaku pada satu tindak lanjut *help defense* akan membuat lawan dengan mudah membaca sistem *defense* dan menemukan celah. Pelatih sangat dianjurkan untuk berkreasi dengan sistem *help defense* yang sesuai dengan kelebihan dan kekurangan timnya saat melakukan *defense*.



HELP DEFENSE

BAB III

MAN TO MAN TRAP DEFENSE





MAN TO MAN TRAP DEFENSE

TUJUAN

1. Menjembatani antara penjelasan *man to man defense* dengan sistem *trap defense*
2. Menjelaskan cara kerja *trap* yang ideal
3. Menunjukkan kesalahan umum yang terjadi ketika melakukan *trap*

HASIL

Mampu mengintegrasikan sistem *trap* ke dalam *man to man defense*.



MAN TO MAN TRAP DEFENSE

Olahraga bola basket menuntut pemain untuk tidak hanya mampu secara *skill* tapi juga mampu untuk bermain secara efektif dan efisien. Efisiensi dalam penggunaan tenaga ketika melakukan *defense* akan memberi keleluasaan ketika melakukan *offense*. Terlalu banyak tenaga yang digunakan ketika *defense* membuat pemain menjadi cepat lelah dan berpengaruh pada hasil *offense*. Efektivitas saat melakukan *defense* merupakan kunci keberhasilan dalam menekan perolehan poin tim lawan. Efektivitas tidak perlu diartikan sampai pada tingkat seberapa sering melakukan *steal* dan *block* ketika melakukan *defense*.

Man to man dengan menggunakan sistem *trap* merupakan sistem yang umum digunakan dalam bola basket. *Trap* jika diterjemahkan secara harafiah adalah jebakan. “Menjebak” dalam bola basket digunakan untuk mengkondisikan pemain tim lawan yang menguasai bola agar kesulitan untuk melakukan *passing*, *shooting* ataupun *dribbling*. Pelaksanaan *trap* memerlukan syarat-syarat tertentu agar mendapatkan hasil yang optimal. Utamanya karena *trap* membutuhkan dua orang, maka anggota tim yang tidak melakukan *trap* perlu untuk memposisikan diri dengan benar agar dapat melakukan tindakan pencegahan jika *trap* yang dilakukan gagal.

1. Syarat Melakukan *Trap*

a. Mengarahkan lawan ke tempat yang diinginkan


Tidak semua area lapangan dapat digunakan untuk melakukan *trap*. *Trap* yang dilakukan di sembarang area akan membuat lawan semakin mudah untuk membuat kesempatan mencetak poin. Untuk mempersempit area gerak dari lawan, sebaiknya lawan diarahkan ke tempat yang mendekati garis tepi, garis akhir atau garis tengah.

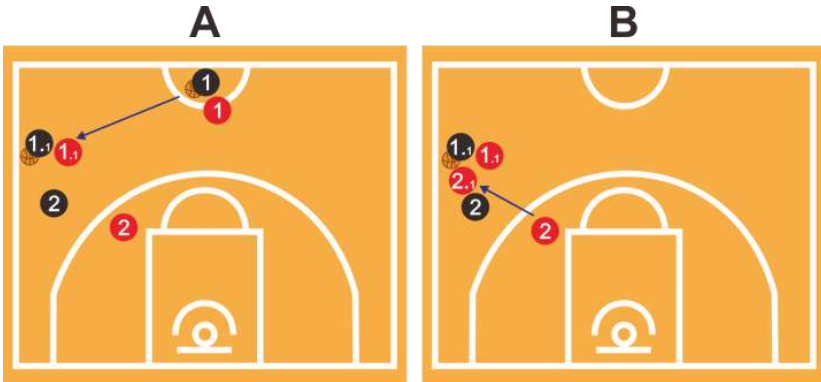
MAN TO MAN TRAP DEFENSE



Gambar 3.1 Area Ideal untuk *Trap*

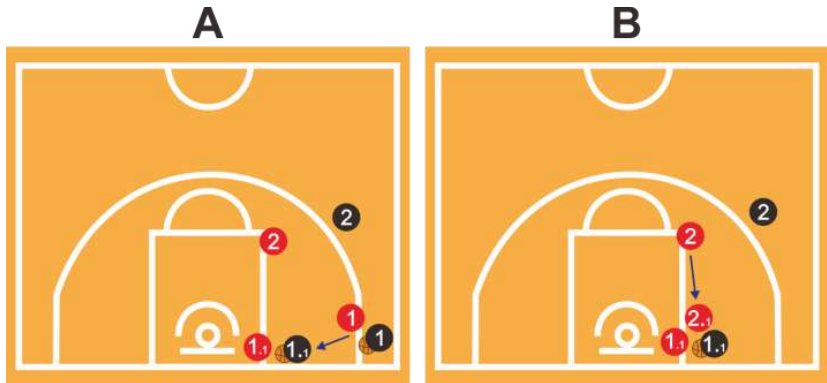
Penjelasan Gambar 3.1:

Area  merupakan tempat ideal untuk melakukan *trap* karena terbantu oleh garis tepi, akhir dan sebagian garis belakang.



Gambar 3.2 Contoh Mengarahkan dan Melakukan *Trap*

MAN TO MAN TRAP DEFENSE



Gambar 3.3 Contoh Mengarahkan dan Melakukan *Trap*

Penjelasan Gambar 3.2 dan 3.3:

Kondisi “A” pemain lawan nomor 1 berhasil diarahkan ke area yang ideal untuk melakukan *trap* (nomor 1.1). Kondisi “B” penjaga nomor 2 ikut menjaga pemain lawan nomor 1 untuk melakukan *trap* (nomor 2.1). Yang bertugas menjaga pemain lawan nomor 2 dijelaskan pada posisi pemain lain ketika melakukan *trap*.

b. Lakukan ketika lawan sudah melakukan *dribble*

Lawan yang baru saja menguasai bola bukan keadaan yang ideal untuk melakukan *trap*. Berbeda dengan lawan yang sudah melakukan *dribbling*, lawan yang baru saja menguasai bola masih memiliki opsi selain *passing*. Ketika lawan sudah melakukan *dribbling* maka lawan yang terkena *trap* akan bingung antara melindungi bola dan menghindari *trap*. *Trap* akan menjadi lebih mudah jika lawan menghentikan *dribble*, karena sesuai peraturan lawan tidak diperbolehkan melakukan *dribbling* lagi dan opsi lawan untuk menghindari *trap* hanya dengan menggunakan *passing* atau *shooting* (jika jaraknya memungkinkan)

MAN TO MAN TRAP DEFENSE



Gambar 3.4 *Trap* Bisa Gagal

Penjelasan Gambar 3.4:

Pemain lawan nomor 1 terkena *trap* pada saat masih memiliki kesempatan untuk melakukan *dribble*. Ketika terkena *trap* pemain lawan bisa melakukan *dribble* mundur dan menghindari *trap*.

c. Pemain yang melakukan *trap* membentuk huruf “L”

Trap dikatakan berhasil jika lawan kesulitan untuk meloloskan diri dengan bola atau kesulitan untuk melakukan *passing* atau *shooting* yang benar. Posisi pemain yang ideal untuk menutup akses lawan adalah dengan membentuk huruf “L” dengan posisi ring berada di

belakang atau samping pemain yang melakukan *trap*.



Gambar 3.5 Posisi yang Ideal

MAN TO MAN TRAP DEFENSE

Penjelasan Gambar 3.5:

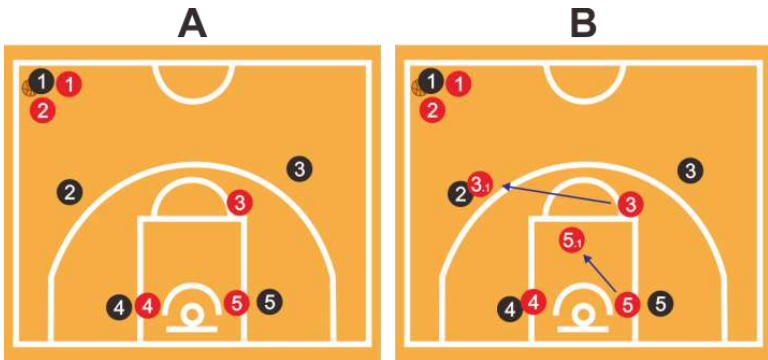
Dengan membentuk huruf “L” maka pemain yang melakukan *trap* hanya memberi akses pemain ke arah belakang saja (dibantu dengan adanya garis tepi). Oleh karena itu *trap* dilakukan ketika lawan sudah melakukan *dribble*.

2. Posisi Pemain Lain Ketika Terjadi *Trap*

Posisi pemain lain pada saat melakukan *trap* menentukan untuk memanfaatkan kesalahan yang mungkin dilakukan oleh pemain lawan yang terkena *trap*. *Passing* yang menjadi pilihan untuk membebaskan bola dari *trap* menjadi lebih sulit dengan posisi pemain lain yang menghalangi pemain lawan yang tidak terkena *trap*.

a. Kondisi 1

Ketika terjadi *trap* di area antara garis tepi dan tengah.



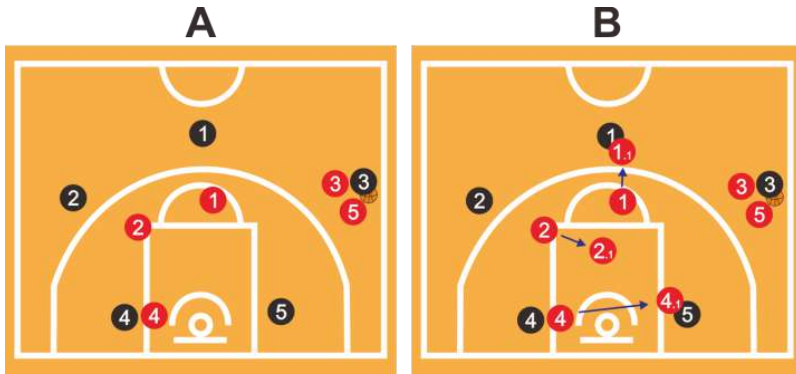
Gambar 3.6 Perpindahan Posisi pada Kondisi 1

Penjelasan Gambar 3.6:

Kondisi “A” penjaga nomor 1 dan 2 berhasil melakukan *trap*. Kondisi “B” penjaga nomor 3 melakukan *denial* pada pemain lawan nomor 2 (nomor 3.1) agar pemain lawan nomor 1 sulit untuk melakukan *passing*. Penjaga nomor 5 berada di tengah untuk berjaga-jaga jika pemain lawan nomor 1 berhasil melakukan *skip pass* ke pemain nomor 3 atau 5 (nomor 5.1). Penjaga nomor 4 tetap berada di posisinya.

b. Kondisi 2

Ketika terjadi *trap* di area dekat garis tepi.



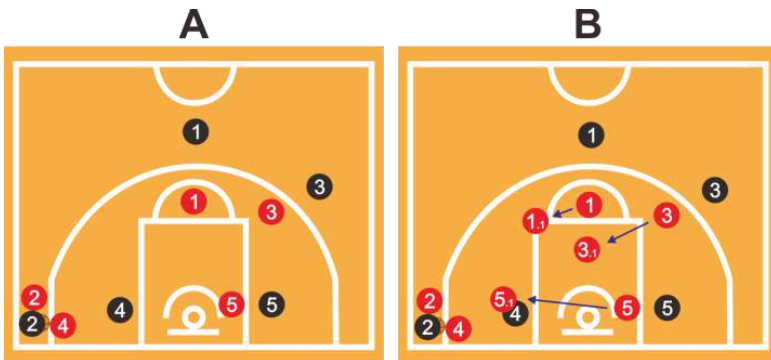
Gambar 3.7 Perpindahan Posisi pada Kondisi 2

Penjelasan Gambar 3.7:

Kondisi “A” penjaga nomor 3 dan 5 berhasil melakukan *trap*. Kondisi ”B” penjaga nomor 1 melakukan *denial* pada pemain lawan nomor 1 (nomor 1.1). Penjaga nomor 4 melakukan *fronting* pada pemain lawan nomor 5 (nomor 4.1). Penjaga nomor 2 berada di tengah untuk berjaga-jaga jika pemain lawan nomor 3 berhasil melakukan *skip pass* pada pemain lawan nomor 2 atau 4.

c. Kondisi 3

Ketika terjadi *trap* di area antara garis tepi dan akhir.



Gambar 3.8 Perpindahan Posisi Kondisi 3

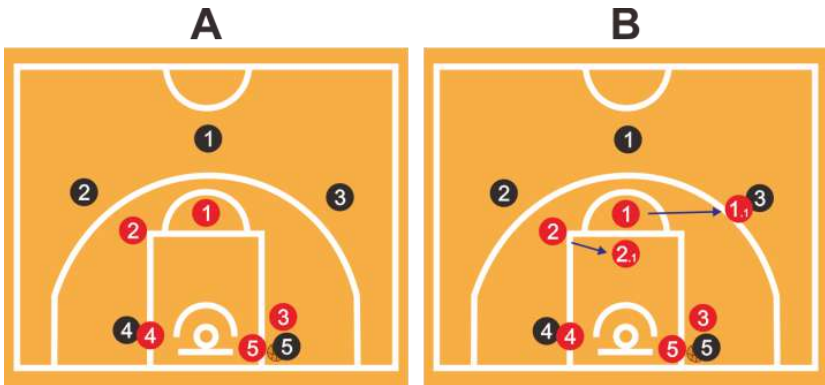
MAN TO MAN TRAP DEFENSE

Penjelasan Gambar 3.8:

Kondisi “A” Penjaga nomor 2 dan 4 berhasil melakukan *trap*. Kondisi “B” penjaga nomor 5 melakukan *fronting* pada pemain lawan nomor 4 (5.1). Penjaga nomor 1 lebih mendekat kepada bola (nomor 1.1) karena lawan nomor 1 jauh dari bola. Penjaga nomor 1 lebih mendekat ke arah bola agar dapat segera mengambil bola jika pemain lawan nomor 2 gagal melakukan *passing* ke pemain lawan nomor 1, kalau *passing* berhasil penjaga nomor 1 masih sempat untuk menjaga lagi. Penjaga nomor 3 berada di tengah (nomor 3.1) untuk berjaga-jaga jika pemain lawan nomor 2 berhasil melakukan *skip pass* ke pemain lawan nomor 3 atau 5.

d. Kondisi 4

Ketika terjadi *trap* di area dekat garis akhir.



Gambar 3.9 Perpindahan Posisi Kondisi 4

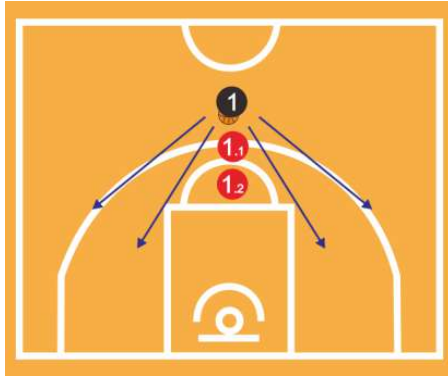
Penjelasan Gambar 3.9:

Kondisi “A” penjaga nomor 5 dan 3 berhasil melakukan *trap*. Kondisi “B” penjaga nomor 4 tetap berada di posisinya. Penjaga nomor 2 berada di tengah (nomor 2.1) untuk berjaga-jaga jika pemain lawan nomor 5 berhasil melakukan *skip pass* kepada pemain lawan nomor 1 atau 2. Penjaga nomor 1 melakukan *denial* (nomor 1.1) kepada pemain lawan nomor 3 agar pemain lawan nomor 5 kesulitan melakukan *passing*.

3. Kesalahan Umum Ketika Melakukan *Trap*

- a. Memberi keleluasaan pemain lawan untuk memilih arah *dribble*

Lawan yang mendapatkan keleluasaan untuk melakukan *dribbling* berkesempatan untuk memilih ke arah mana untuk melakukan penetrasi. Dengan keleluasaan yang dimiliki lawan pastinya menghindari area-area yang ideal untuk terjadinya *trap*.



Gambar 3.10 Memberi Keleluasaan Lawan

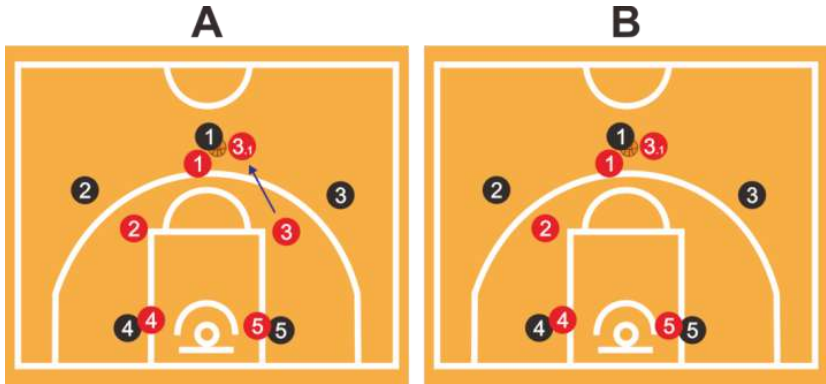
Penjelasan Gambar 3.10:

Tidak melakukan *close out* memberi kesempatan lawan untuk dapat memilih arah kemana akan melakukan *penetrasi* (nomor 1.1). Begitu juga dengan jarak *defense*, jarak yang terlalu jauh membuat lawan bebas bergerak (nomor 1.2)

- b. Terburu-buru melakukan *trap*

Terburu-buru melakukan *trap* dapat meninggalkan celah yang dapat dimanfaatkan oleh pemain lawan untuk memberikan bola kepada anggota satu tim yang kosong. *Trap* dilakukan dengan melibatkan dua orang dengan pemain sisanya memposisikan diri sesuai dengan dimana *trap* terjadi. Jika *trap* dilakukan tidak pada waktu yang tepat maka besar kemungkinan pemain yang lain belum siap pada posisinya sehingga terdapat satu pemain lawan yang kosong.

MAN TO MAN TRAP DEFENSE



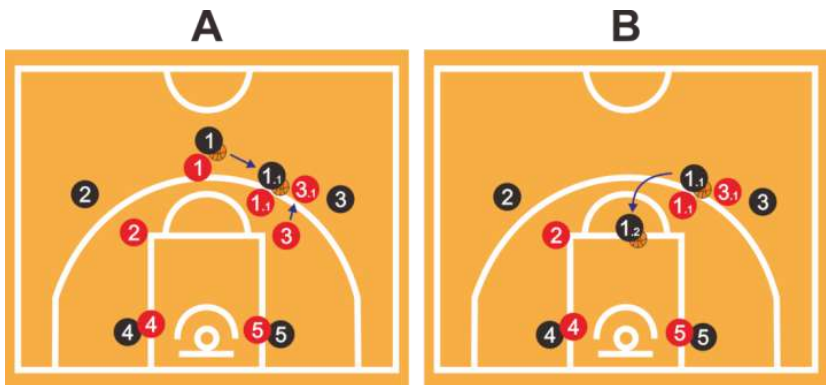
Gambar 3.11 Terburu-buru Melakukan *Trap*

Penjelasan Gambar 3.11:

Kondisi “A” Penjaga nomor 3 maju untuk melakukan *trap* (nomor 3.1) kepada pemain lawan nomor 1. Kondisi “B” menunjukkan terburu-buru melakukan *trap* membuat pemain lawan nomor 3 menjadi tidak terjaga.

c. Melakukan *trap* pada posisi yang tidak ideal

Posisi pemain yang melakukan *trap* sangat menentukan keberhasilan. Jika hanya asal-asalan dalam melakukan *trap* maka malah akan membuka ruang bagi pemain lawan.



Gambar 3.12 *Trap* di Tempat yang Tidak Ideal

Penjelasan Gambar 3.12:

Kondisi “**A**” Penjaga nomor 3 dan nomor 1 (nomor 1.1 dan 3.1) melakukan *trap* jauh dari garis tepi. Kondisi “**B**” pemain lawan nomor 1 (nomor 1.1 hitam) melakukan *dribble* ke arah sebaliknya (nomor 1.2 hitam).

4. Rangkuman

Sistem *trap* membantu tim dalam melakukan *defense* yang efisien dan efektif. Pemain lawan yang terkena *trap* akan berpotensi besar melakukan kesalahan dan penjaga dapat memanfaatkan kesalahan tersebut untuk kembali menguasai bola. Sistem *trap* memang membuat *defense* menjadi lebih mudah dan lebih cepat untuk kembali menguasai bola, akan tetapi tidak mudah untuk melakukan *trap*. Agar *trap* mendapatkan hasil yang maksimal harus dilakukan di area yang mendukung untuk terjadinya *trap*. Keuntungan yang didapat dalam melakukan *trap* memang sangat membantu dalam melakukan *defense*, hanya saja perlu diingat bahwa tetap ada resiko kegagalan dalam melakukan *trap*. Ketika gagal melakukan *trap* akan ada satu pemain lawan yang kosong dan berpotensi untuk berada dalam kondisi *open shoot*. Memerlukan latihan yang intens dan banyak evaluasi agar atlet dapat memahami sistem *trap* dan melaksanakannya dengan baik.

BAB IV

MAN TO MAN ROTATION DEFENSE





MAN TO MAN ROTATION DEFENSE

TUJUAN

1. Menjembatani antara penjelasan *man to man defense* dan sistem *trap defense* dengan rotasi saat *defense*
2. Menjelaskan rotasi pemain saat melakukan *man to man defense* yang ideal
3. Menunjukkan kesalahan umum yang terjadi ketika melakukan rotasi

HASIL

Mampu mengintegrasikan rotasi ke dalam *man to man defense* dan sistem *trap defense*.





MAN TO MAN ROTATION DEFENSE

Tidak ada *defense* yang benar-benar baik ketika digunakan menghadapi tim lawan yang seimbang atau yang lebih baik. *Defense* dikatakan baik ketika mampu menekan kesempatan lawan untuk mencetak poin. *Man to man defense* membutuhkan sedikit tambahan agar dapat berjalan lebih ideal lagi untuk menghadapi tim lawan dalam kondisi tertentu. Tambahan tersebut utamanya ketika suatu tim rajin dalam melakukan *helping* dan *traping*.

Rotasi dalam *man to man defense* dimaksudkan untuk memangkas jarak dan waktu dalam meng-*cover* lawan yang tidak terjaga ketika terjadi *helping* dan *traping*. Dengan adanya rotasi seakan-akan semua anggota tim lawan mendapatkan penjagaan yang ketat. Rotasi juga berguna ketika tim lawan menerapkan sistem *offense* yang dinamis seperti *motion offense*.

1. Prinsip Dasar Melakukan Rotasi

a. Komunikasi antar pemain

Sistem rotasi pada *man to man defense* memerlukan komunikasi yang intens oleh tiap pemain. Agar anggota tim lainnya mengetahui bahwa salah satu pemain sudah melakukan rotasi maka ada baiknya jika pemain tersebut memberi tanda bahwa telah menjaga pemain lawan. Contoh **tanda yang paling gampang** adalah **berteriak telah menjaga lawan dengan menyebut nomor jersey lawan**, seperti “11 saya jaga”.

b. Penjaga terdekat yang bertugas meng-*cover*

Semua pemain memang terlibat dalam rotasi. Hanya saja, pemain yang melakukan *defense* tidak bisa melakukan rotasi secara asal. **Rotasi yang dilakukan hanya karena harus menjaga pemain yang kosong malah akan menimbulkan banyak celah saat melakukan *defense***. Rotasi yang baik adalah rotasi yang teratur dengan mengutamakan penjaga terdekat untuk meng-*cover* pemain lawan yang kosong.

c. Harus selalu bersiap untuk melakukan rotasi

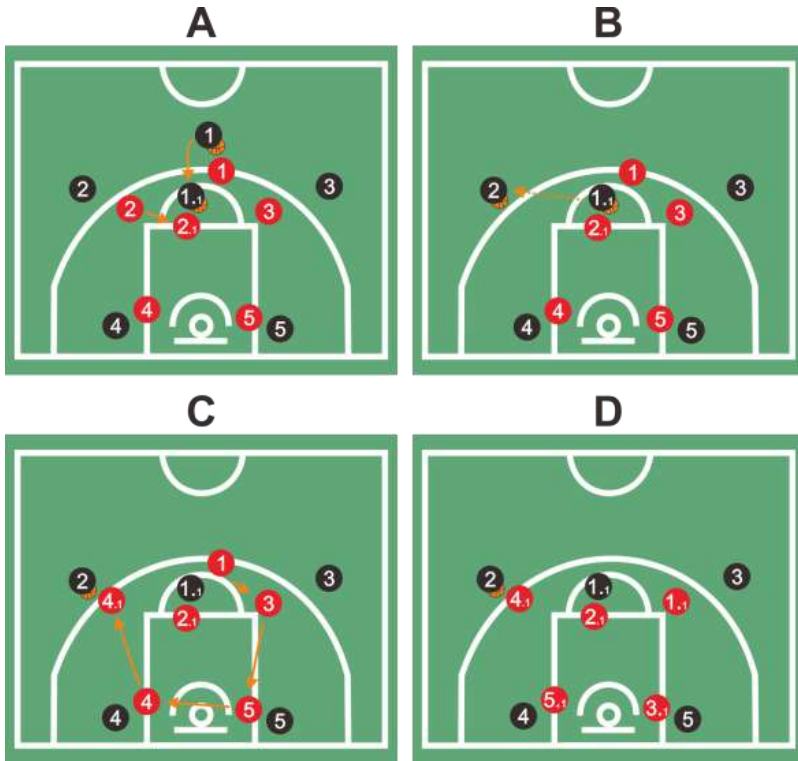
Kesiapan merupakan hal yang sangat dituntut dalam melakukan rotasi. **Satu saja penjaga terlambat dalam melakukan rotasi maka**

MAN TO MAN ROTATION DEFENSE

akan terdapat celah yang dapat dimanfaatkan oleh lawan pada saat *offense*. Dalam prakteknya pemain yang melakukan *defense* akan sangat sering sekali melakukan rotasi jika lawan memiliki sistem *offense* yang dinamis.

2. Rotasi Setelah Melakukan *Help Defense*

a. Kondisi 1



Gambar 4.1 Contoh 1 Rotasi Setelah *Helping*

Penjelasan Gambar 4.1:

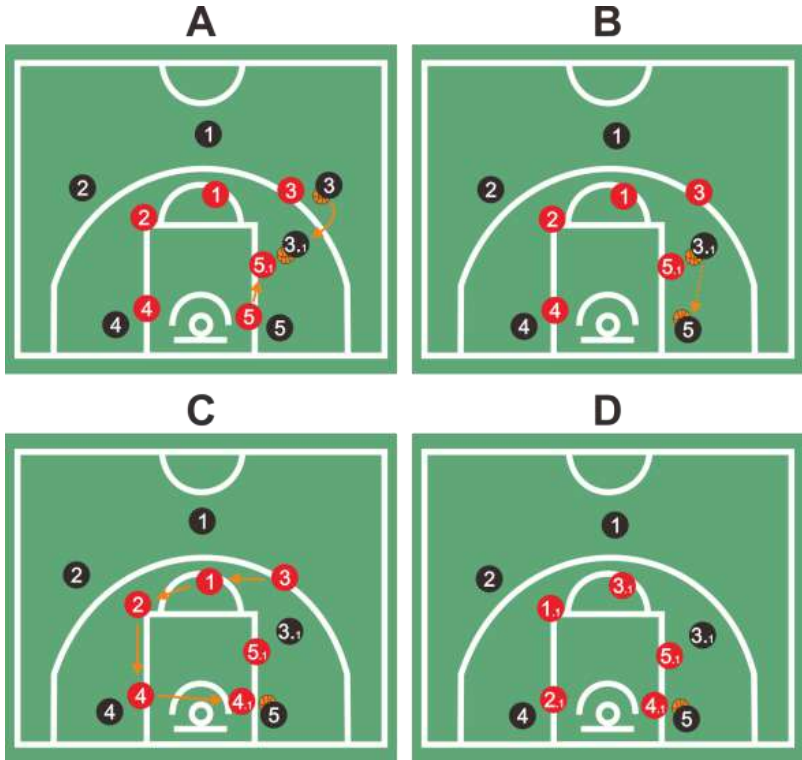
Kondisi “A” penjaga nomor 2 melakukan *helping* (nomor 2.1) ketika pemain lawan nomor 1 mampu melewati penjaganya. Kondisi “B” saat terjadi *helping* pemain lawan nomor 1 melakukan *passing* ke pemain lawan nomor 2. Kondisi “C” penjaga lain yang tidak



MAN TO MAN ROTATION DEFENSE

terlibat dalam melakukan proses *helping* meng-cover agar pemain lawan nomor 2 tidak dalam keadaan kosong dan kembali dalam kondisi 1 lawan 1. Kondisi “D” setelah terjadi rotasi terdapat pertukaran posisi dalam menjaga lawan.

b. Kondisi 2



Gambar 4.2 Contoh 2 Rotasi Setelah *Helping*

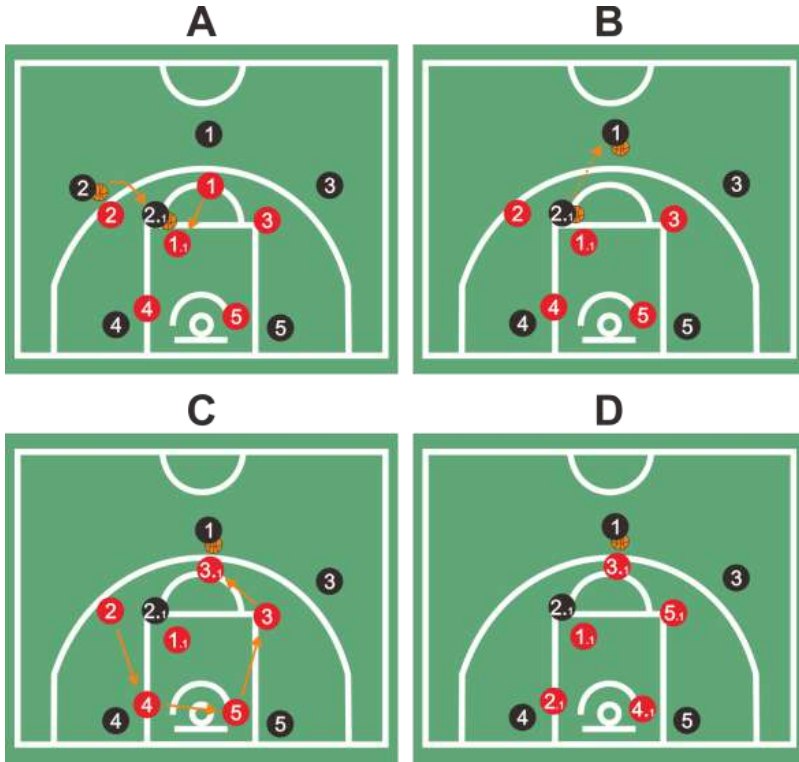
Penjelasan Gambar 4.2:

Kondisi “A” penjaga nomor 5 melakukan *helping* (nomor 5.1) ketika pemain lawan nomor 3 mampu melewati penjaganya. Kondisi “B” saat terjadi *helping* pemain lawan nomor 3 melakukan *passing* ke pemain lawan nomor 5. Kondisi “C” penjaga lain yang tidak terlibat dalam melakukan proses *helping* meng-cover agar pemain

MAN TO MAN ROTATION DEFENSE

lawan nomor 5 tidak dalam keadaan kosong dan kembali dalam kondisi 1 lawan 1. Kondisi “D” setelah terjadi rotasi terdapat pertukaran posisi dalam menjaga lawan.

c. Kondisi 3



Gambar 4.3 Contoh 3 Rotasi Setelah *Helping*

Penjelasan Gambar 4.3:

Kondisi “A” penjaga nomor 1 melakukan *helping* (nomor 1.1) ketika pemain lawan nomor 2 mampu melewati penjaganya. Kondisi “B” saat terjadi *helping* pemain lawan nomor 2 melakukan *passing* ke pemain lawan nomor 1. Kondisi “C” penjaga lain yang tidak terlibat dalam melakukan proses *helping* meng-*cover* agar pemain lawan nomor 1 tidak dalam keadaan kosong dan kembali dalam

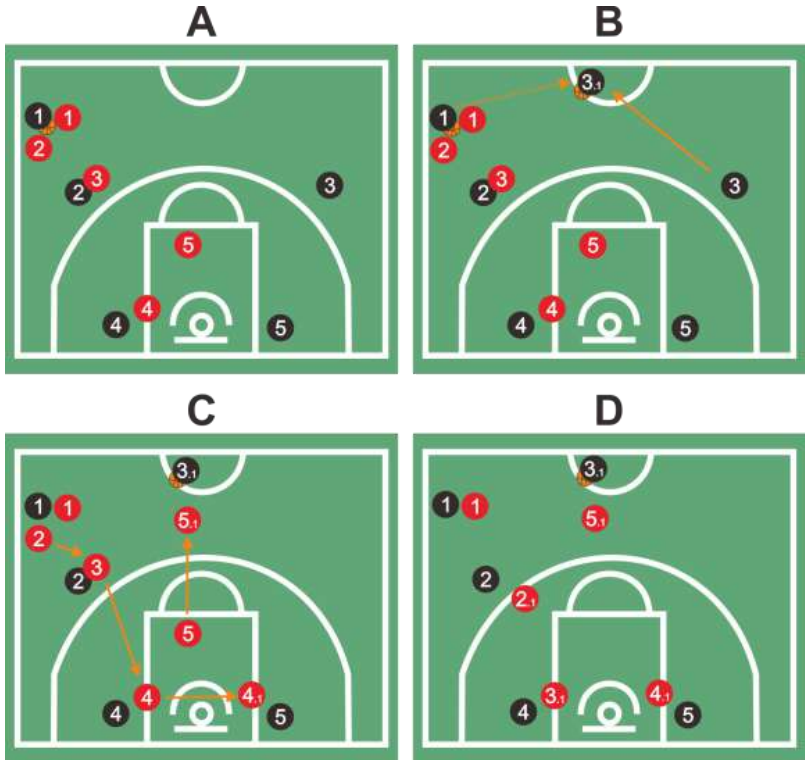


MAN TO MAN ROTATION DEFENSE

kondisi 1 lawan 1. Kondisi “D” setelah terjadi rotasi terdapat pertukaran posisi dalam menjaga lawan.

3. Rotasi Ketika *Trap* Gagal

a. Kondisi 1



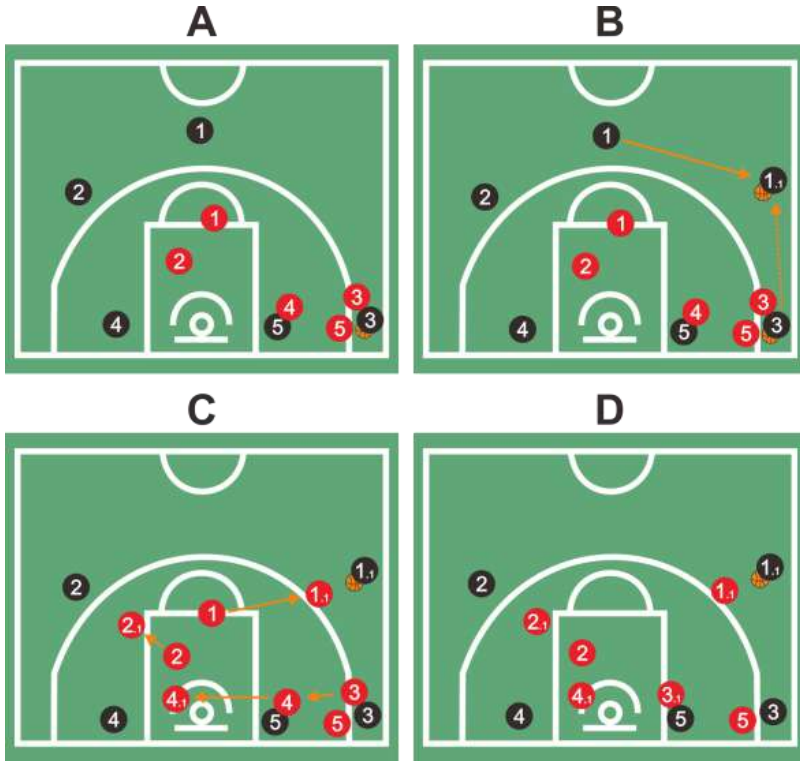
Gambar 4.4 Contoh 1 Rotasi Setelah *Trap* Gagal

Penjelasan Gambar 4.4:

Kondisi “A” penjaga melakukan *trap* pada pemain lawan nomor 1. Kondisi “B” ketika terjadi *trap* pemain lawan nomor 3 (nomor 3.1) mendekat dan pemain lawan nomor 1 berhasil mem-*passing*. Kondisi “C” penjaga nomor 5 menjaga pemain lawan nomor 3 (nomor 5.1) sedangkan penjaga lain berusaha menyesuaikan. Kondisi “D” posisi setelah penjaga melakukan rotasi.

MAN TO MAN ROTATION DEFENSE

b. Kondisi 2



Gambar 4.5 Contoh 2 Rotasi Setelah *Trap* Gagal

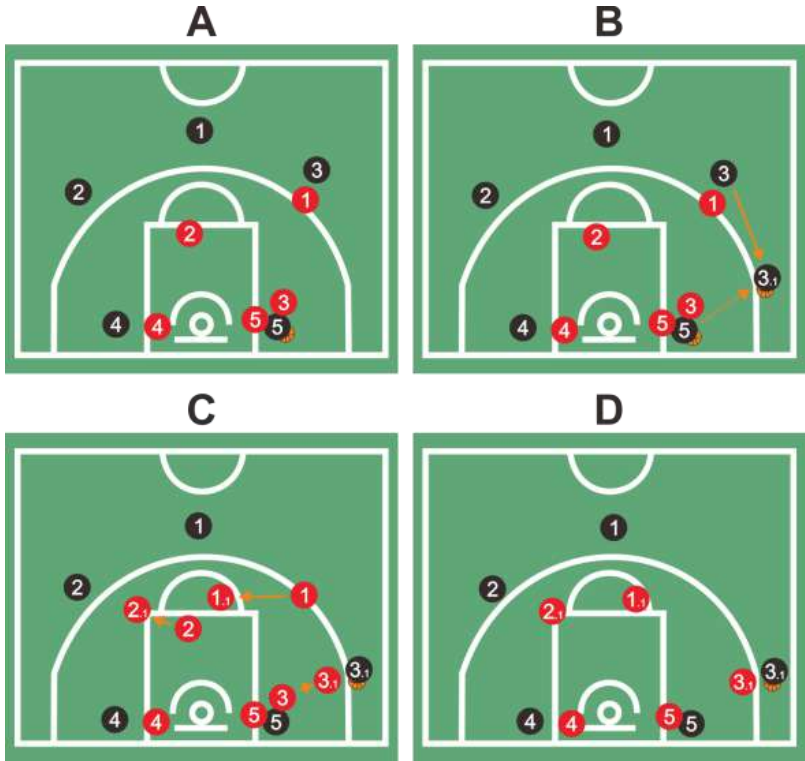
Penjelasan Gambar 4.5:

Kondisi “A” penjaga melakukan *trap* pada pemain lawan nomor 3. Kondisi “B” ketika terjadi *trap* pemain lawan nomor 1 (nomor 1.1 hitam) mendekat dan pemain lawan nomor 3 berhasil mem-*passing*. Kondisi “C” penjaga nomor 1 menjaga pemain lawan nomor 1 (nomor 1.1 merah) sedangkan penjaga lain berusaha menyesuaikan. Kondisi “D” posisi setelah penjaga melakukan rotasi.



MAN TO MAN ROTATION DEFENSE

c. Kondisi 3



Gambar 4.6 Contoh 3 Rotasi Setelah *Trap* Gagal

Penjelasan Gambar 4.6:

Kondisi “A” penjaga melakukan *trap* pada pemain lawan nomor 5. Kondisi “B” ketika terjadi *trap* pemain lawan nomor 3 (nomor 3.1 hitam) mendekat dan pemain lawan nomor 5 berhasil mem-*passing*. Kondisi “C” penjaga nomor 3 kembali menjaga pemain lawan nomor 3 (nomor 3.1 merah) sedangkan penjaga lain berusaha menyesuaikan. Kondisi “D” posisi setelah penjaga melakukan rotasi.



MAN TO MAN ROTATION DEFENSE

4. Kesalahan Umum Ketika Melakukan Rotasi

a. Tidak memahami arah rotasi

Rotasi dalam *man to man defense* melibatkan seluruh tim. Jika satu penjaga tidak segera melakukan rotasi atau rotasi ke arah yang salah maka akan ada satu pemain lawan yang kosong. Oleh karena itu, atlet harus benar-benar memahami kemana harus bergerak agar tidak terjadi 1 orang pemain lawan dijaga oleh 2 penjaga. Konsistensi latihan dan evaluasi pelatih terhadap kesalahan atlet berperan penting dalam pemahaman atlet terhadap arah rotasi.

b. Tidak ada komunikasi ketika *defense*

Pelatih boleh saja meminta setiap penjaga untuk berteriak memastikan *defense* dalam kondisi 1 lawan 1. Komunikasi harus terjadi antar tiap penjaga, jangan sampai penjaga bermaksud untuk menjaga pemain lawan yang sama. Kemungkinan buruk lainnya adalah salah satu penjaga tidak segera melakukan rotasi dan terlambat untuk menjaga lawan.

5. Rangkuman

Rotasi pada saat *man to man defense* sangat menuntut tiap penjaga untuk selalu fokus. Rotasi bukan hal yang mudah untuk dipelajari, utamanya bagi atlet yang belum pernah melakukan atau mengetahui tentang rotasi untuk *man to man defense*. Meskipun bukan hal yang mudah untuk dipelajari, rotasi dapat digunakan untuk meminimalisir kesempatan lawan untuk mencetak poin pada saat proses *helping* dan *trapping* tidak berjalan sesuai rencana. Rotasi yang baik dapat menutup akses lawan terhadap ring dengan cara bertukar pemain lawan yang dijaga. Stamina yang baik merupakan faktor pendukung utama agar atlet dapat tetap fokus dalam melakukan rotasi. Selain stamina yang baik pemahaman yang baik dalam prinsip-prinsip dasar *man to man defense* sangat membantu dalam mempelajari *man to man defense rotation*.

BAB V

TEKNIK *DEFENSE* LANJUTAN





TEKNIK DEFENSE LANJUTAN

TUJUAN

1. Menjelaskan teknik yang digunakan untuk meminimalisir keberhasilan sistem *offense* yang dinamis
2. Memberi gambaran bahwa teknik tersebut dapat diintegrasikan dengan *man to man defense*

HASIL

Mampu mengintegrasikan teknik *defense* lanjutan ke dalam *man to man defense*.



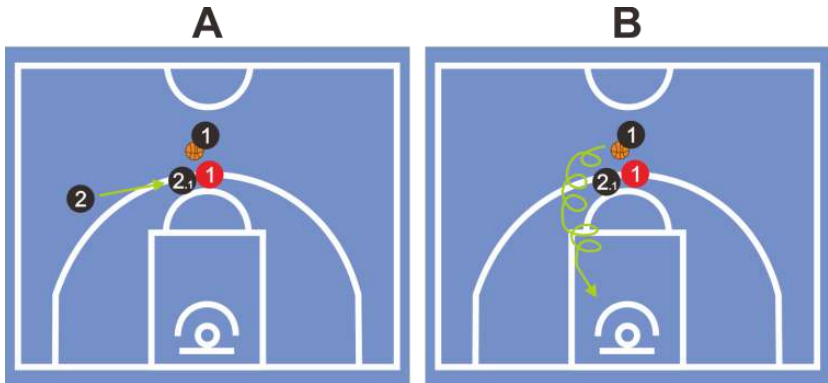
TEKNIK DEFENSE LANJUTAN

Tujuan utama sistem *offense* adalah mempermudah pemain untuk mendapatkan kesempatan mencetak poin. Diperlukan beberapa penyesuaian dalam mengantisipasi beberapa sistem *offense*. Variasi sistem *offense* pada dasarnya menggabungkan antara *pick and roll*, *pick and pop*, *screen*, *hand off*, *fist*, *cutting* dan *curl*.

1. Beberapa Sistem *Offense* yang Umum Digunakan

a. *Pick and Roll*

Pick and roll digunakan untuk membebaskan pemain yang menguasai bola dengan cara meminta pemain lain untuk menghalangi jalur *defense* yang menjaga.

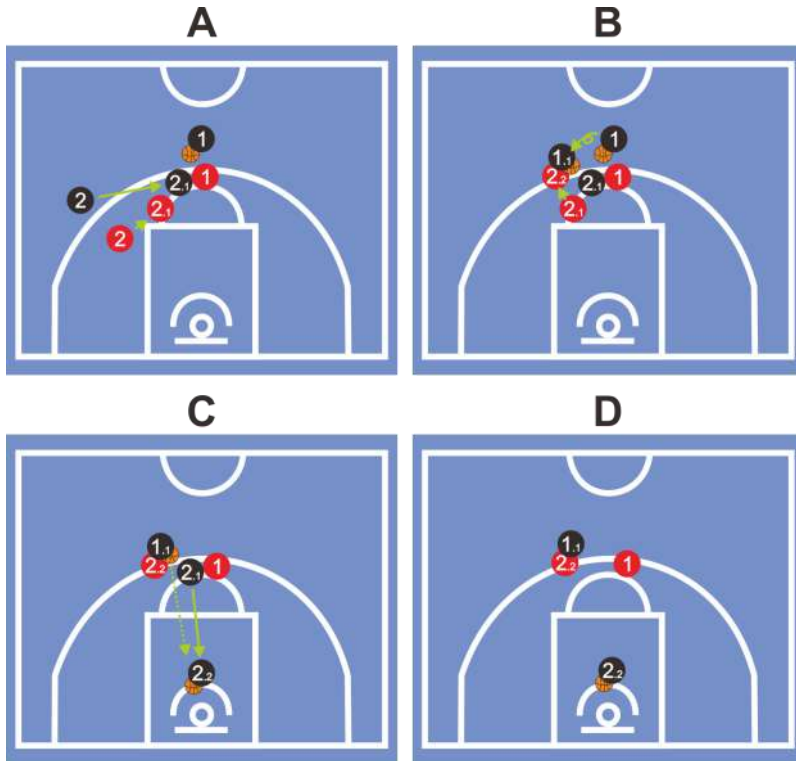


Gambar 5.1 Contoh *Pick*

Penjelasan Gambar 5.1:

Kondisi “A” Pemain nomor 2 menghalangi jalur *defense* (nomor 2.1) penjaga nomor 1. Kondisi “B” Pemain nomor 1 dapat melakukan penetrasi tanpa gangguan dari penjaga nomor 1.

TEKNIK DEFENSE LANJUTAN



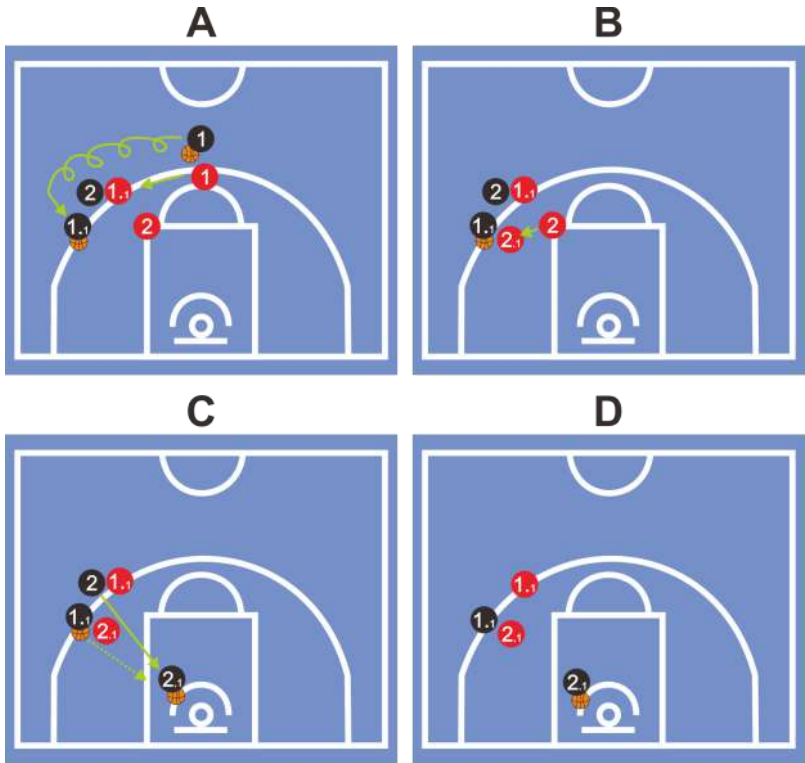
Gambar 5.2 Contoh *Pick and roll*

Penjelasan Gambar 5.2:

Kondisi “A” Pemain nomor 2 menghalangi jalur *defense* (nomor 2.1 hitam) penjaga nomor 1. Kondisi “B” Pemain nomor 1 melakukan penetrasi dan mendapatkan penjagaan dari penjaga nomor 2 (nomor 2.2 merah). Kondisi “C” Pemain nomor 2 melakukan *roll* (nomor 2.2 hitam) dan pemain nomor 1 (nomor 1.1 hitam) dapat melakukan *passing*. Kondisi “D” pemain nomor 2 mendapatkan bola dan mendapatkan kesempatan untuk mencetak poin (nomor 2.2 hitam).



TEKNIK DEFENSE LANJUTAN



Gambar 5.3 Contoh *Pick and roll* dalam Bentuk Lain

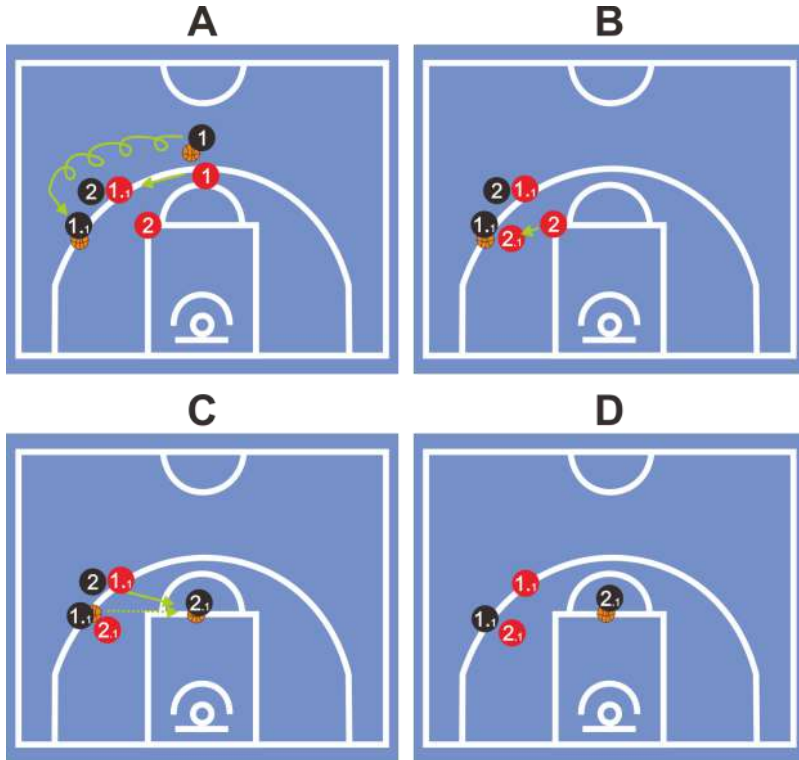
Penjelasan Gambar 5.3:

Kondisi “A” Pemain nomor 1 membebaskan diri dari penjagaan (nomor 1.1 hitam) dengan cara melakukan *dribbling* memitari pemain nomor dua agar jalur *defense* penjaga nomor 1 terhalangi (nomor 1.1 merah). Kondisi “B” Pemain nomor 1 melakukan mendapatkan penjagaan dari penjaga nomor 2 (nomor 2.1 merah). Kondisi “C” Pemain nomor 2 melakukan *roll* (nomor 2.1 hitam) dan pemain nomor 1 (nomor 1.1 hitam) dapat melakukan *passing*. Kondisi “D” pemain nomor 2 mendapatkan bola dan mendapatkan kesempatan untuk mencetak poin (nomor 2.1 hitam).

TEKNIK DEFENSE LANJUTAN

a. Pick and Pop

Pick and pop memiliki mekanisme yang sama dengan *pick and roll*. Hanya saja, jika pada *pick and roll* pemain yang membantu membebaskan *cutting* ke arah ring, untuk *pick and pop* pemain mencari tempat untuk melakukan *medium* atau *3 point shoot*.



Gambar 5.4 Contoh *Pick and Pop*

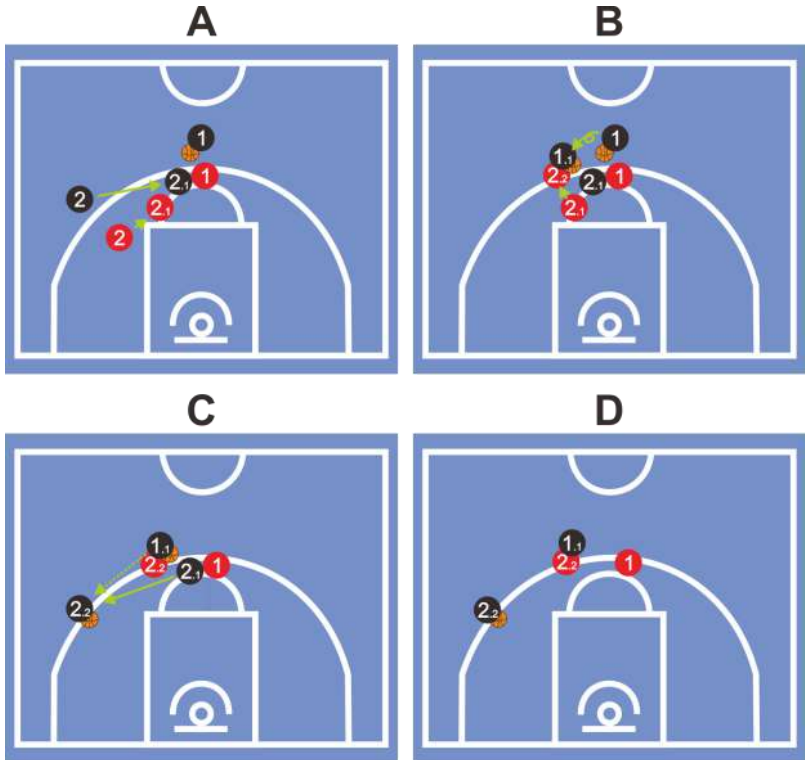
Penjelasan Gambar 5.4:

Kondisi “A” Pemain nomor 1 membebaskan diri dari penjagaan (nomor 1.1 hitam) dengan cara melakukan *dribbling* memutari pemain nomor dua agar jalur *defense* penjaga nomor 1 terhalangi (nomor 1.1 merah). Kondisi “B” Pemain nomor 1 melakukan mendapatkan penjagaan dari penjaga nomor 2 (nomor 2.1 merah). Kondisi “C” Pemain nomor 2 melakukan *pop* (nomor 2.1 hitam) dan



TEKNIK DEFENSE LANJUTAN

pemain nomor 1 (nomor 1.1 hitam) dapat melakukan *passing*. Kondisi “D” pemain nomor 2 mendapatkan bola dan mendapatkan kesempatan untuk mencetak poin (nomor 2.1 hitam).



Gambar 5.5 Contoh Lain *Pick and Pop*

Penjelasan Gambar 5.5:

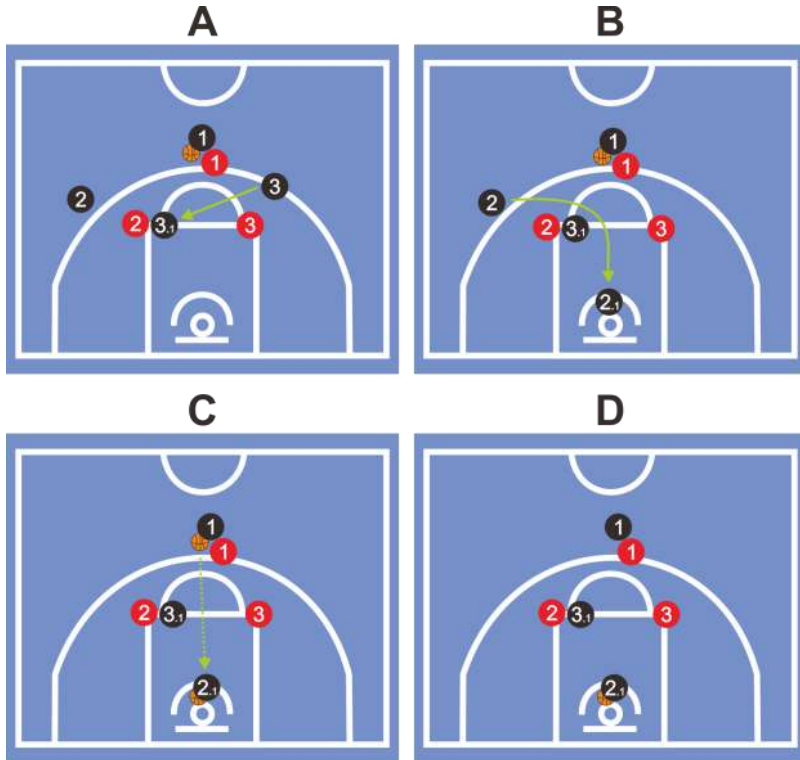
Kondisi “A” Pemain nomor 2 menghalangi jalur *defense* (nomor 2.1 hitam) penjaga nomor 1. Kondisi “B” Pemain nomor 1 melakukan penetrasi dan mendapatkan penjagaan dari penjaga nomor 2 (nomor 2.2 merah). Kondisi “C” Pemain nomor 2 melakukan *pop* (nomor 2.2 hitam) dan pemain nomor 1 (nomor 1.1 hitam) dapat melakukan *passing*. Kondisi “D” pemain nomor 2 mendapatkan bola dan mendapatkan kesempatan untuk mencetak poin (nomor 2.2 hitam).



TEKNIK DEFENSE LANJUTAN

b. Screen

Screen digunakan untuk membebaskan pemain yang tidak membawa bola dengan mekanisme yang sama dengan *pick*. Ada beberapa jenis *screen* yang dapat digunakan yaitu *down screen*, *up screen*, *side screen* dan *screen away*.



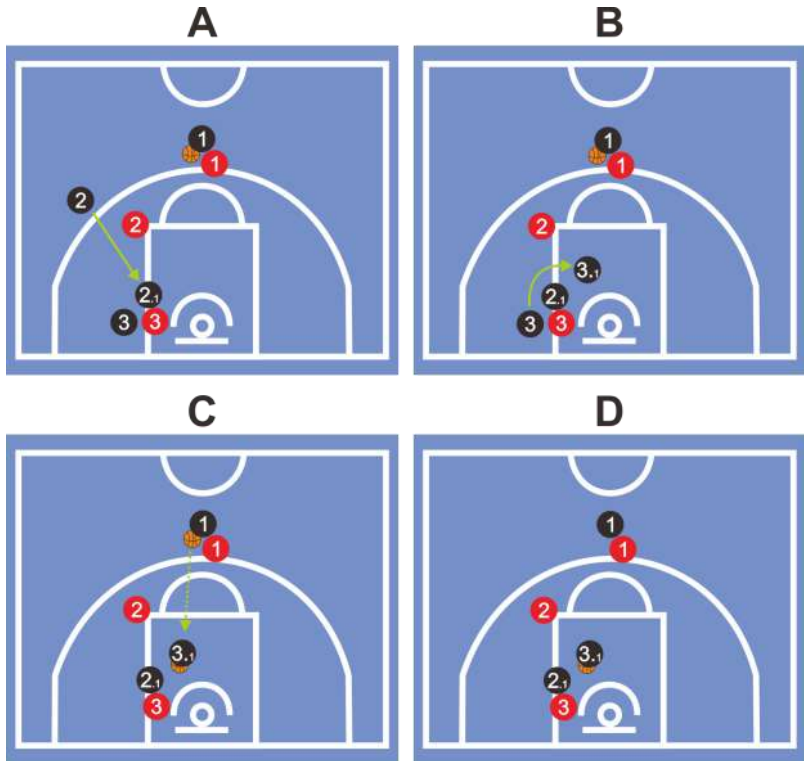
Gambar 5.6 Contoh *Side Screen*

Penjelasan Gambar 5.6:

Kondisi “A” pemain nomor 3 melakukan *side screen* (nomor 3.1) untuk membebaskan pemain nomor 2. Kondisi “B” pemain nomor 2 berhasil lolos dari penjaga nomor 2 (nomor 2.1). Kondisi “C” pemain nomor 1 mem-*passing* bola pada pemain nomor 2. Kondisi “D” pemain nomor 2 (nomor 2.1) mendapatkan kesempatan untuk melakukan *finishing*.



TEKNIK DEFENSE LANJUTAN

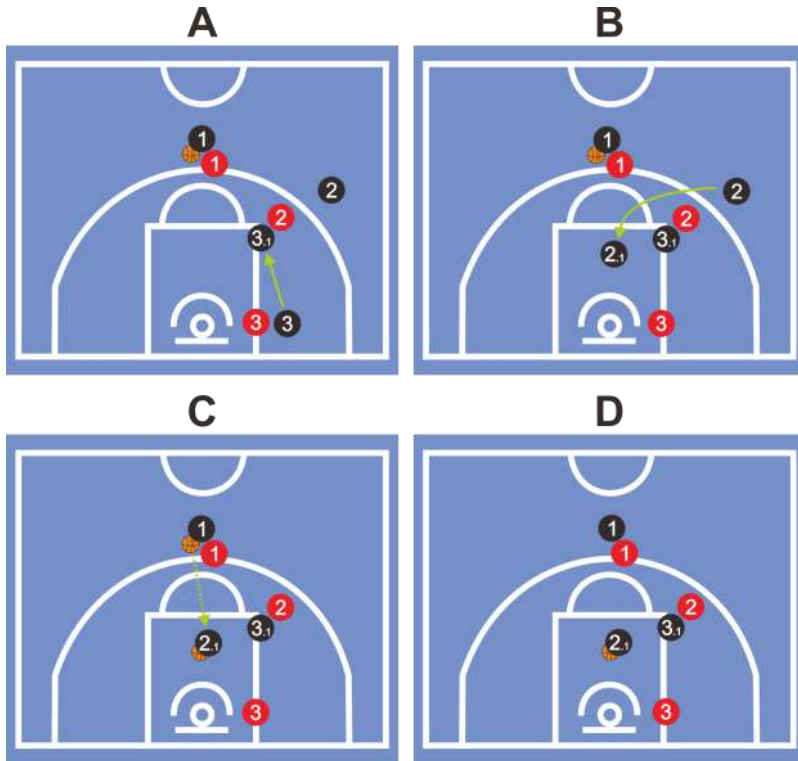


Gambar 5.7 Contoh *Down Screen*

Penjelasan Gambar 5.7:

Kondisi “A” pemain nomor 2 melakukan *down screen* (nomor 2.1) untuk membebaskan pemain nomor 3. Kondisi “B” pemain nomor 3 berhasil lolos dari penjaga nomor 3 (nomor 3.1). Kondisi “C” pemain nomor 1 mem-*passing* bola pada pemain nomor 3. Kondisi “D” pemain nomor 3 (nomor 3.1) mendapatkan kesempatan untuk melakukan *finishing*.

TEKNIK DEFENSE LANJUTAN



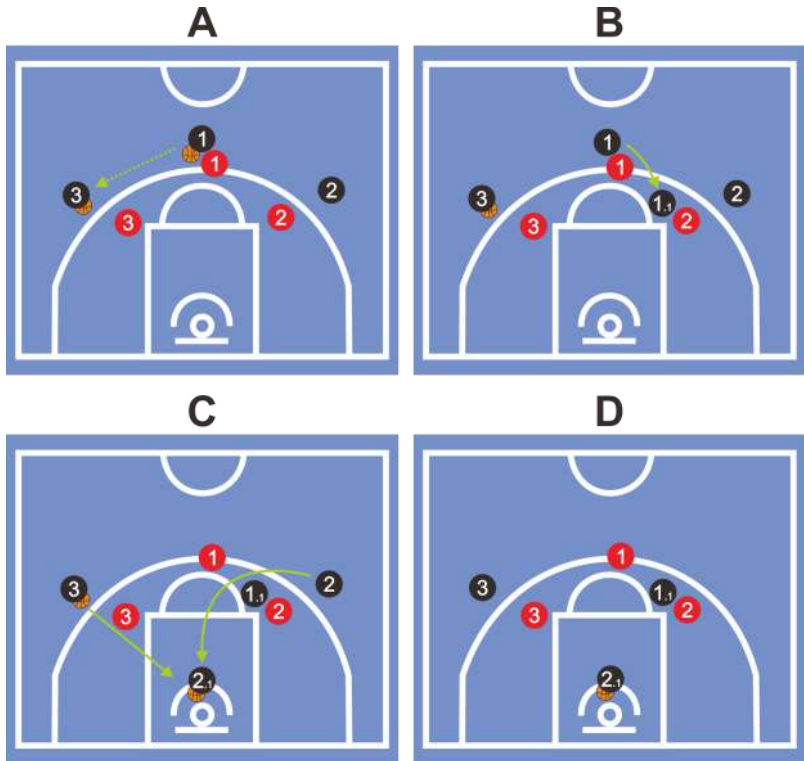
Gambar 5.8 Contoh *Up Screen*

Penjelasan Gambar 5.8:

Kondisi “A” pemain nomor 3 melakukan *up screen* (nomor 3.1) untuk membebaskan pemain nomor 2. Kondisi “B” pemain nomor 2 berhasil lolos dari penjaga nomor 2 (nomor 2.1). Kondisi “C” pemain nomor 1 mem-*passing* bola pada pemain nomor 2. Kondisi “D” pemain nomor 2 (nomor 2.1) mendapatkan kesempatan untuk melakukan *finishing*.



TEKNIK DEFENSE LANJUTAN



Gambar 5.9 Contoh *Screen Away*

Penjelasan Gambar 5.9:

Kondisi “A” pemain nomor 1 mem-*passing* bola ke pemain nomor 3. Kondisi “B” setelah melakukan *passing*, pemain nomor 1 melakukan *screen away* untuk membebaskan pemain nomor 2 (nomor 1.1). Kondisi “C” pemain nomor 2 terbebas dari penjagaan (nomor 2.1) dan pemain nomor 3 dapat melakukan *passing* ke pemain nomor 2. Kondisi “D” pemain nomor 2 (nomor 2.1) mendapatkan kesempatan untuk melakukan *finishing*.

c. *Hand off*

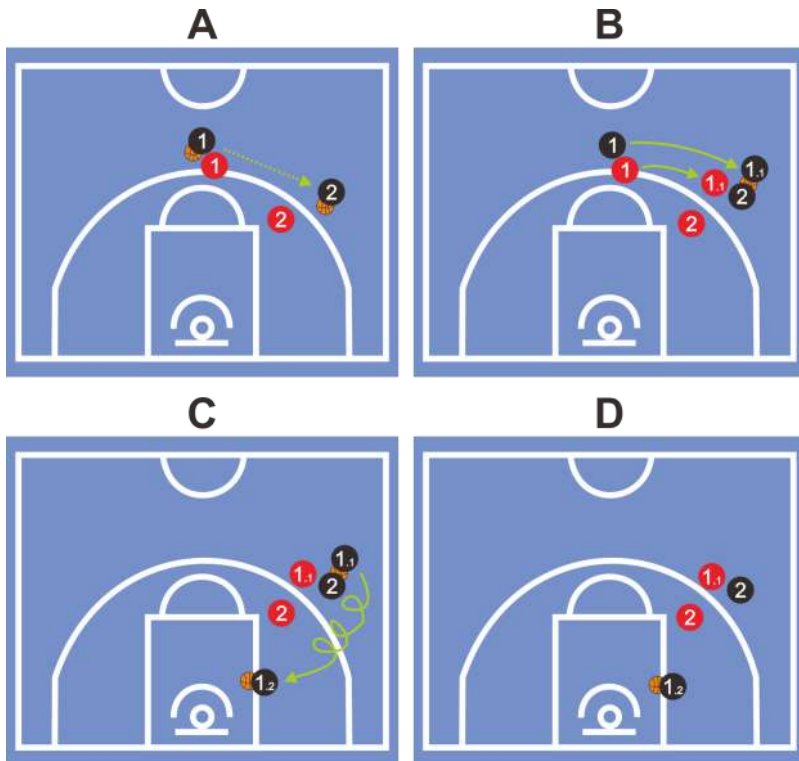
Jika pada 3 sistem *offense* sebelumnya digunakan untuk membebaskan pemain, maka untuk *hand off* digunakan untuk

TEKNIK DEFENSE LANJUTAN

memindahkan bola kepada pemain lain. Pada *hand off* pemain yang tidak membawa bola mendekat pada pemain yang membawa bola untuk mengambil bola dan menggunakan pemain yang tadi membawa bola sebagai penghalang agar terbebas dari penjagaan.

d. *Fist*

Fist merupakan pengembangan dari *hand off*. Perbedaan mendasar antara *fist* dan *hand off* terdapat pada cara memindahkan bola. Untuk *fist* setelah bola diambil pemain yang tadinya membawa bola berlari ke arah ring.

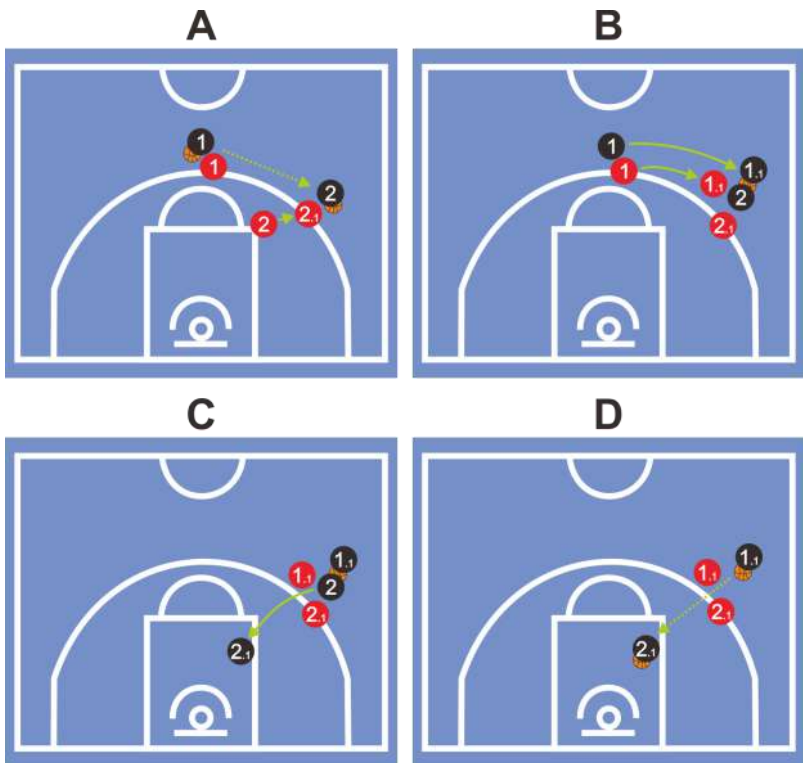


Gambar 5.10 Contoh *Hand Off*

TEKNIK DEFENSE LANJUTAN

Penjelasan Gambar 5.10:

Kondisi “A” pemain nomor 1 mem-*passing* bola ke pemain nomor 2. Kondisi “B” setelah melakukan *passing*, pemain nomor 1 berlari ke arah pemain nomor 2 (nomor 1.1 hitam). Kondisi “C” pemain nomor 1 (nomor 1.1 hitam) mengambil bola dari pemain nomor 2 dan berusaha melakukan penetrasi ke arah ring. Kondisi “D” pemain nomor 1 (nomor 1.2 hitam) terbebas dari penjagaan karena penjaga nomor 1 (nomor 1.1 merah) tertahan pemain nomor 2.



Gambar 5.11 Contoh *Fist*

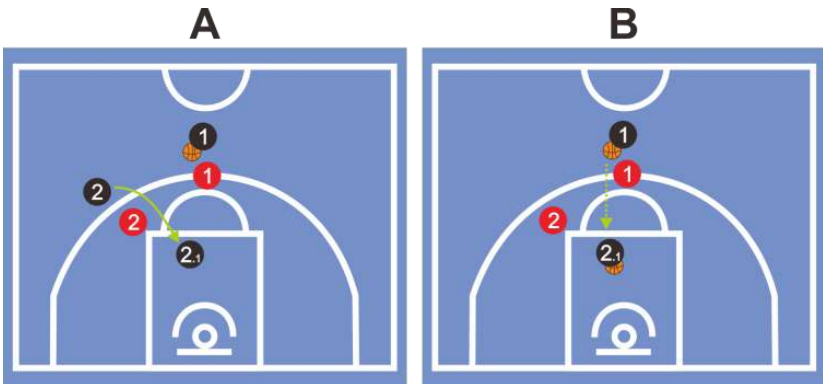
TEKNIK DEFENSE LANJUTAN

Penjelasan Gambar 5.11:

Kondisi “A” pemain nomor 1 mem-*passing* bola ke pemain nomor 2. Kondisi “B” setelah melakukan *passing*, pemain nomor 1 berlari ke arah pemain nomor 2 (nomor 1.1 hitam). Kondisi “C” pemain nomor 1 (nomor 1.1 hitam) mengambil bola dari pemain nomor 2 dan pemain nomor 2 melakukan *cutting* (nomor 2.1). Kondisi “D” pemain nomor 1 melakukan *passing* ke pemain nomor 2 (nomor 2.1).

e. Cutting

Cutting merupakan cara membebaskan diri paling sederhana. Pemain yang tidak membawa bola berusaha berlari menjauh dari lawan yang menjaga dan berusaha mendapatkan tempat kosong untuk melakukan *finishing*. Biasanya pemain yang melakukan *cutting* akan berlari mendekati ring.



Gambar 5.13 Contoh *Cutting*

Penjelasan:

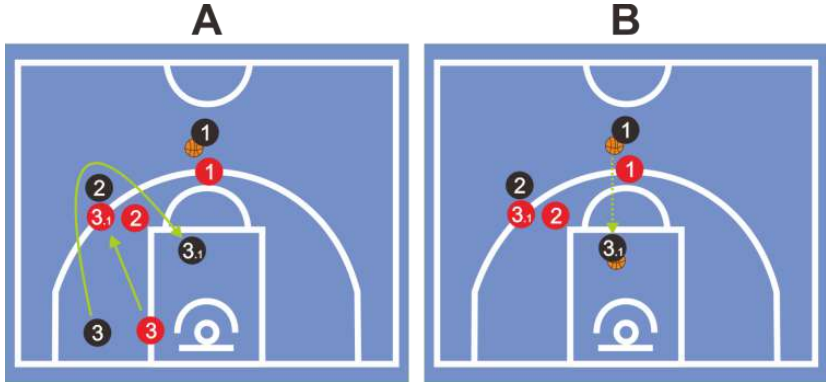
Kondisi “A” pemain nomor 2 melakukan *cutting* ke arah ring (nomor 2.1). Kondisi “B” pemain nomor 1 mem-*passing* bola ke pemain nomor 2.



TEKNIK DEFENSE LANJUTAN

f. *Curl*

Curl merupakan *cutting* yang melewati teman satu tim agar lawan yang menjaga terhalang dan terbebas dari penjagaan lawan. Teman yang digunakan sebagai penghalang merupakan teman yang tidak membawa bola.



Gambar 5.13 Contoh *Curl*

Penjelasan:

Kondisi “A” pemain nomor 3 melakukan *curl* ke arah ring melewati pemain nomor 2 (nomor 3.1). Kondisi “B” pemain nomor 1 mem-*passing* bola ke pemain nomor 3.

2. Cara Meminimalisir Keberhasilan Sistem *Offense*

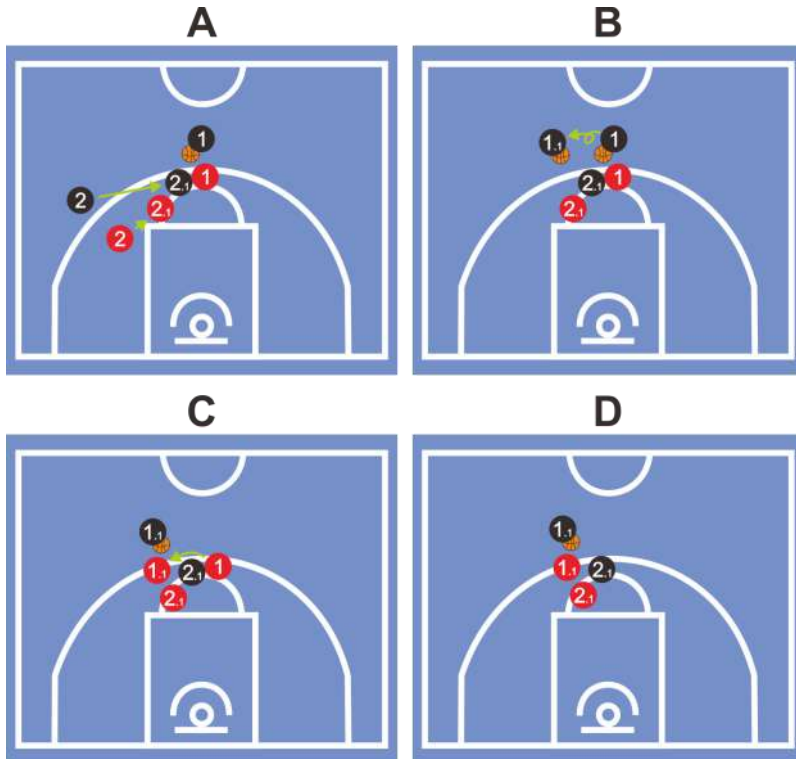
Sistem *offense* memberikan kemudahan untuk mendapatkan kesempatan dalam mencetak poin. Jika tidak memberikan perhatian khusus dalam mengatasi Sistem *offense* yang dilakukan oleh lawan, maka lawan dapat dengan mudah mencetak poin. Sebaik apapun *man to man defense* suatu tim jika tidak mampu menyesuaikan dengan sistem *offense* maka *defense* akan mudah ditembus. Sistem *offense* tersebut dapat secara mudah meloloskan pemain lawan yang membawa bola ataupun yang tidak membawa bola. Terdapat beberapa cara untuk meminimalisir keberhasilan *offense*, yaitu:



TEKNIK DEFENSE LANJUTAN

a. *Fronting*

Cara ini menggunakan istilah yang sama dengan cara menjaga pemain lawan yang berada *low post* dan *mid post*. *Fronting* digunakan untuk meminimalisir keberhasilan dari *pick and roll*, *pick and pop*, *screen*, *hand off* dan *fast*. *Fronting* memiliki kelebihan tidak akan terjadi *miss match* karena penjaga tidak bertukar lawan yang dijaga. Biasanya *fronting* dilakukan oleh pemain yang berukuran kecil dan memiliki kelincahan di atas rata-rata. Kekurangan dari cara ini adalah jika penjaga terlambat maka pemain lawan akan bebas dari penjagaan.



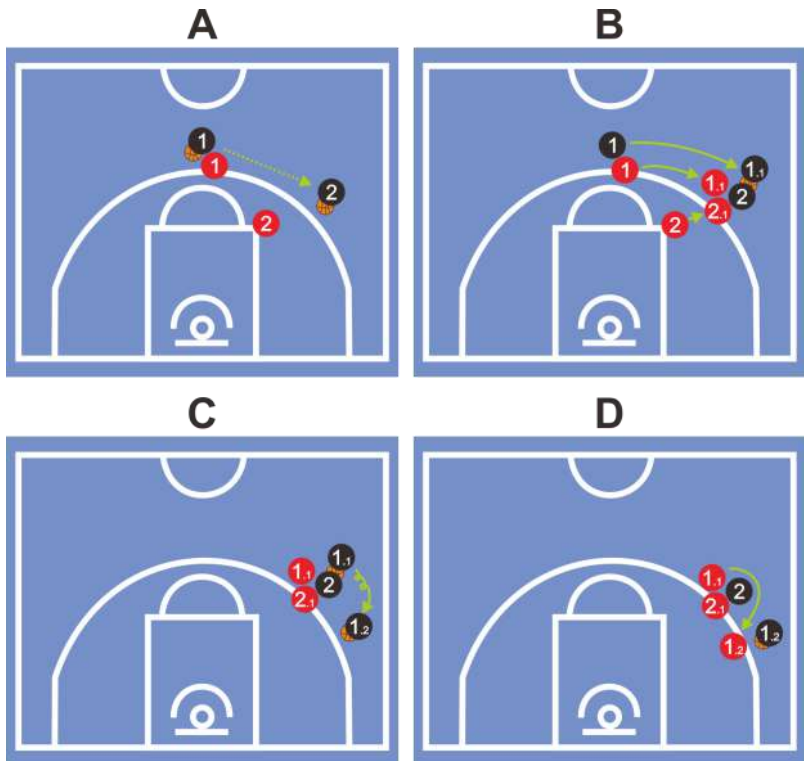
Gambar 5.14 Aplikasi *Fronting* pada *Pick*



TEKNIK DEFENSE LANJUTAN

Penjelasan:

Kondisi “A” pemain lawan nomor 2 melakukan *pick* (nomor 2.1 hitam). Kondisi “B” pemain lawan nomor 1 memanfaatkan *pick* (nomor 1.1 hitam). Kondisi “C” penjaga nomor 1 melewati depan pemain lawan nomor 2 atau *fronting* (nomor 1.1 merah) untuk menjaga kembali pemain lawan nomor 1. Kondisi “D” penjaga nomor 1 kembali menjaga pemain lawan nomor 1 dan penjaga nomor 2 kembali menjaga pemain lawan nomor 2.



Gambar 5.15 Aplikasi *Fronting* pada *Hand off* dan *Fist*

Penjelasan:

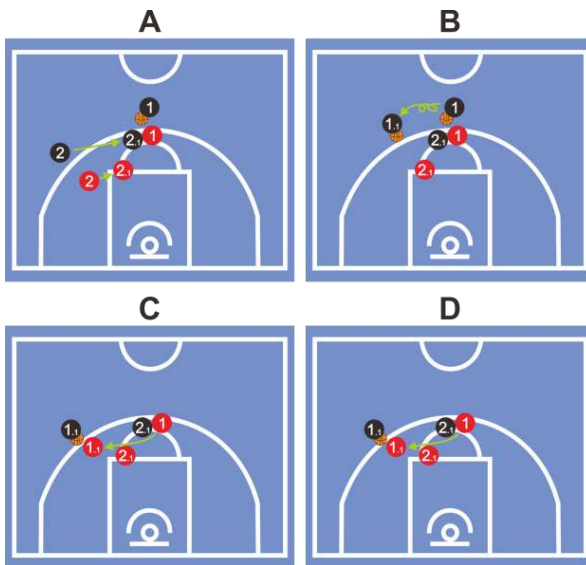
Kondisi “A” pemain lawan melakukan *hand off* atau persiapan *fist*. Kondisi “B” ketika pemain lawan nomor 1 menguasai bola (nomor 1.1 hitam) penjaga nomor 1 tetap berusaha menjaga pemain

TEKNIK DEFENSE LANJUTAN

lawan nomor 1 (nomor 1.1 merah). Kondisi “C” pemain lawan nomor 1 berusaha melakukan penetrasi (nomor 1.2 hitam) atau menunggu pemain lawan nomor 2 melakukan *cutting*. Kondisi “D” penjaga nomor 1 berusaha menjaga kembali pemain lawan nomor 1 dengan cara melakukan *fronting*.

b. Fight through

Fight through bisa diartikan menerobos agar lawan tidak lepas dari penjagaan. Menerobos yang dimaksud adalah “menerobos” celah antara teman satu tim dengan pemain yang dijaga untuk lewat. Cara ini digunakan oleh pemain yang berukuran relatif besar sehingga mampu menerobos dengan lancar. Kekurangan dari *fight through* adalah ketika lawan yang dijaga memiliki kemampuan *shooting* yang bagus maka lawan akan mendapatkan kesempatan *shooting* pada waktu penjaga berusaha menerobos celah yang dibuat teman satu tim dengan pemain yang dijaga. *Fight trough* memiliki kelebihan dan fungsi terhadap sistem *offense* yang sama dengan *fronting*. Yang membedakan adalah *fight through* dapat digunakan untuk meminimalisir *curl*.

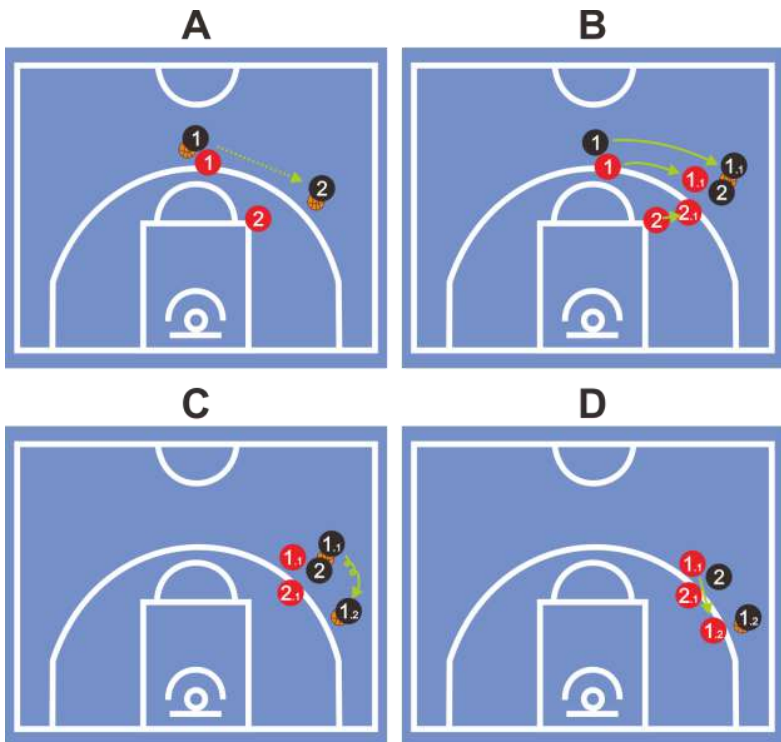


Gambar 5.16 Aplikasi *Fight Through* pada *Pick*

TEKNIK DEFENSE **LANJUTAN**

Penjelasan:

Kondisi “A” pemain lawan nomor 2 melakukan *pick* (nomor 2.1 hitam). Kondisi “B” pemain lawan nomor 1 memanfaatkan *pick* (nomor 1.1 hitam). Kondisi “C” penjaga nomor 1 melewati celah antara pemain lawan nomor 2 dan penjaga nomor 2 (nomor 1.1 merah) untuk menjaga kembali pemain lawan nomor 1. Kondisi “D” penjaga nomor 1 kembali menjaga pemain lawan nomor 1 dan penjaga nomor 2 kembali menjaga pemain lawan nomor 2.



Gambar 5.17 Aplikasi *Fight Through* pada *Hand off* dan *Fist*

Penjelasan:

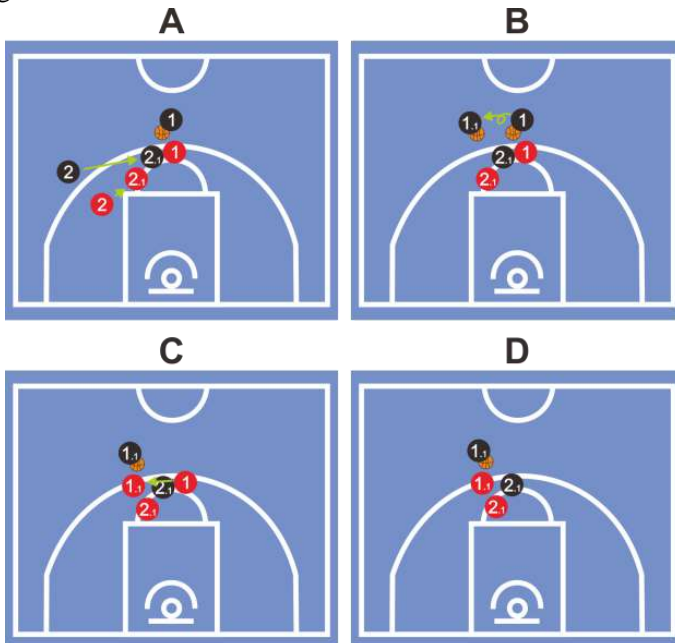
Kondisi “A” pemain lawan melakukan *hand off* atau persiapan *fist*. Kondisi “B” ketika pemain lawan nomor 1 menguasai bola (nomor 1.1 hitam) penjaga nomor 1 tetap berusaha menjaga pemain

TEKNIK DEFENSE LANJUTAN

lawan nomor 1 (nomor 1.1 merah). Kondisi “C” pemain lawan nomor 1 berusaha melakukan penetrasi (nomor 1.2 hitam) atau menunggu pemain lawan nomor 2 melakukan *cutting*. Kondisi “D” penjaga nomor 1 berusaha menjaga kembali pemain lawan nomor 1 dengan cara melakukan *fight through*.

c. Bumping

“Menabrak” lawan juga merupakan opsi untuk meminimalisir keberhasilan sistem *offense*. *Bumping* biasanya digunakan untuk meminimalisir keberhasilan dari *pick and roll*, *pick and pop*, *screen* dan *cutting*. Ketika melakukan *bumping* hal dasar yang harus dipahami adalah bagian tubuh yang “ditabrakkan” adalah bahu. Tidak boleh membuka siku ketika melakukan *bumping* karena dapat mengakibatkan lawan cedera. *Bumping* cocok digunakan oleh pemain yang memiliki tubuh berotot, terutama jika lawan yang melakukan *pick*, *screen* atau *cutting* berukuran lebih kecil dari penjaga.

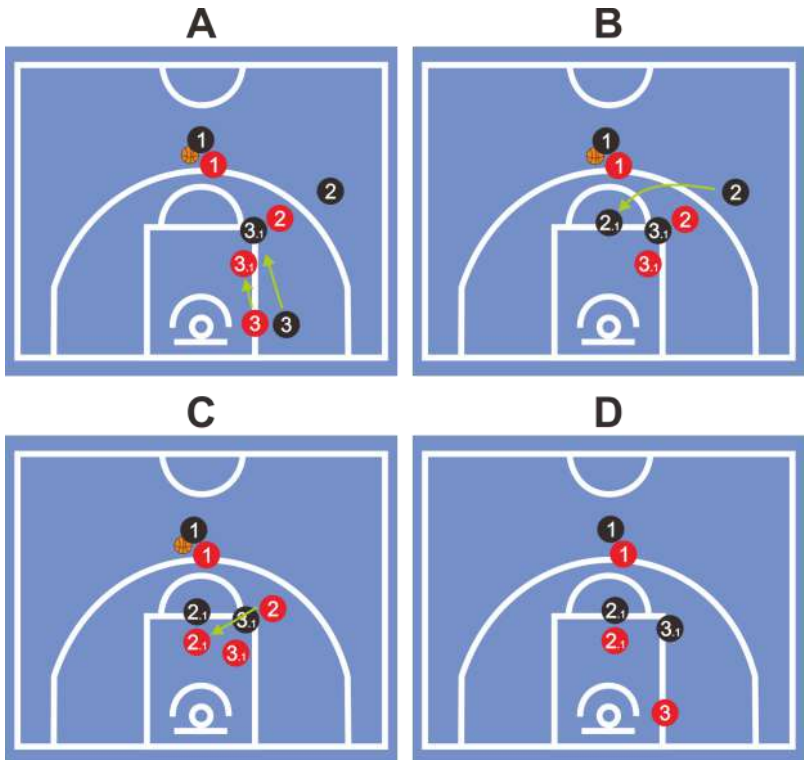


Gambar 5.18 Aplikasi *Bumping* pada *Pick*

TEKNIK DEFENSE **LANJUTAN**

Penjelasan:

Kondisi “**A**” pemain lawan nomor 2 melakukan *pick* (nomor 2.1 hitam). Kondisi “**B**” pemain lawan nomor 1 memanfaatkan *pick* (nomor 1.1 hitam). Kondisi “**C**” penjaga nomor 1 “menabrakkan diri” atau *bumping* pada pemain lawan nomor 2 (nomor 1.1 merah) untuk menjaga kembali pemain lawan nomor 1. Kondisi “**D**” penjaga nomor 1 kembali menjaga pemain lawan nomor 1 dan penjaga nomor 2 kembali menjaga pemain lawan nomor 2.

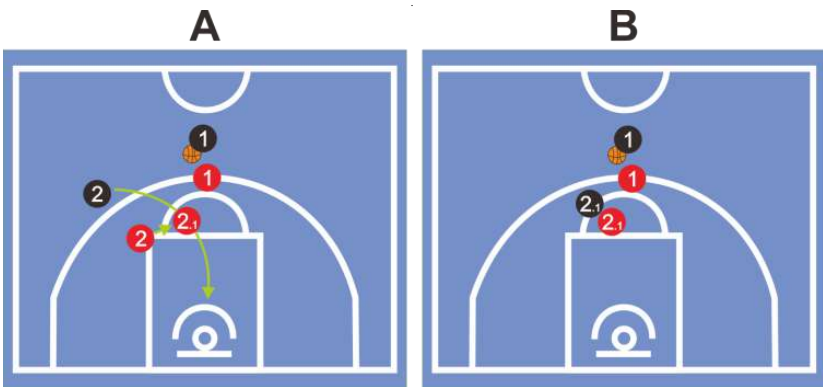


Gambar 5.19 Aplikasi *Bumping* pada *Screen*

TEKNIK DEFENSE **LANJUTAN**

Penjelasan:

Kondisi “A” pemain lawan nomor 3 melakukan *screen* (nomor 3.1 hitam). Kondisi “B” pemain lawan nomor 2 memanfaatkan *screen* (nomor 2.1 hitam). Kondisi “C” penjaga nomor 2 “menabrakkan diri” atau *bumping* pada pemain lawan nomor 3 (nomor 2.1 merah) untuk menjaga kembali pemain lawan nomor 1. Kondisi “D” penjaga nomor 2 kembali menjaga pemain lawan nomor 2 dan penjaga nomor 3 kembali menjaga pemain lawan nomor 3.



Gambar 5.20 Aplikasi *Bumping* pada *Cutting*

Penjelasan:

Kondisi “A” penjaga nomor 2 menghalangi jalur *cutting* pemain lawan nomor 2 (nomor 2.1 merah). Kondisi “B” pemain lawan nomor 2 terhalang oleh penjaga nomor 2 (nomor 2.1 hitam).

d. Double Team

Double team secara harafiah berarti menjaga satu pemain lawan dengan dua orang penjaga. Cara ini digunakan untuk meminimalisir keberhasilan dari *pick and roll* dan *pick and pop*. Ketika pemain lawan yang tidak menguasai bola melakukan *roll* atau *pop* maka penjaga memfokuskan penjagaan ke pemain yang menguasai bola. Dengan dua orang penjaga pemain yang menguasai bola maka pemain lawan akan kesulitan untuk mem-*passing* bola kepada

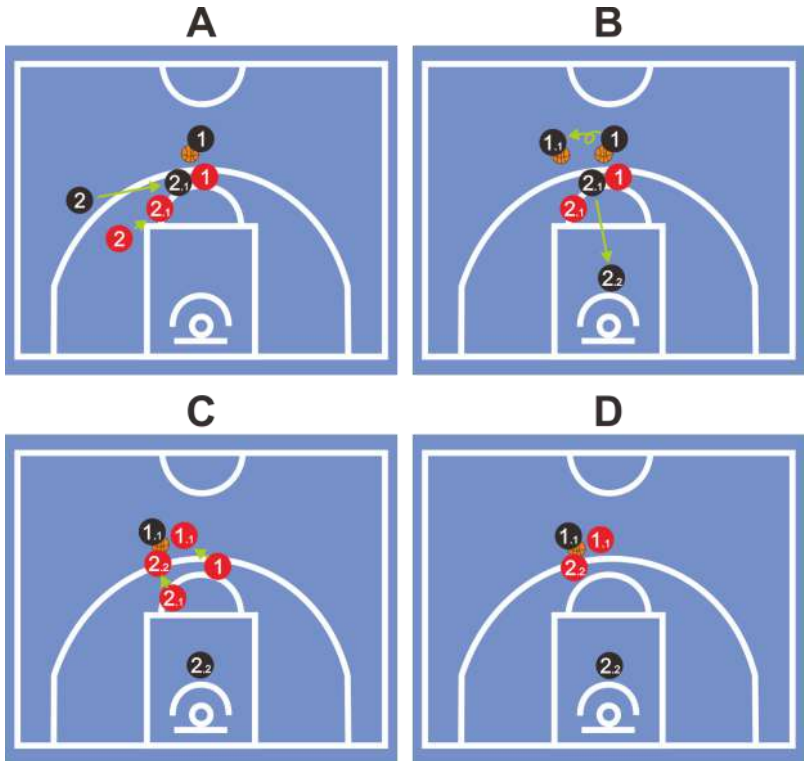


TEKNIK DEFENSE LANJUTAN

pemain yang melakukan *roll* atau *pop*. Cara ini memerlukan komunikasi dan kecepatan dalam prakteknya. Jika satu penjaga saja terlambat maka bola akan dengan mudah di-*passing* pada pemain yang melakukan *roll* atau *pop*.

e. *Change*

Cara ini merupakan cara paling mudah dan dapat digunakan untuk meminimalisir seluruh sistem *offense*. *Change* dilakukan dengan cara bertukar pemain lawan yang dijaga. Hanya saja, melakukan *change* berpotensi untuk memberikan lawan keuntungan dengan kondisi *miss match*. Cara ini dapat digunakan untuk meminimalisir seluruh sistem *offense*.

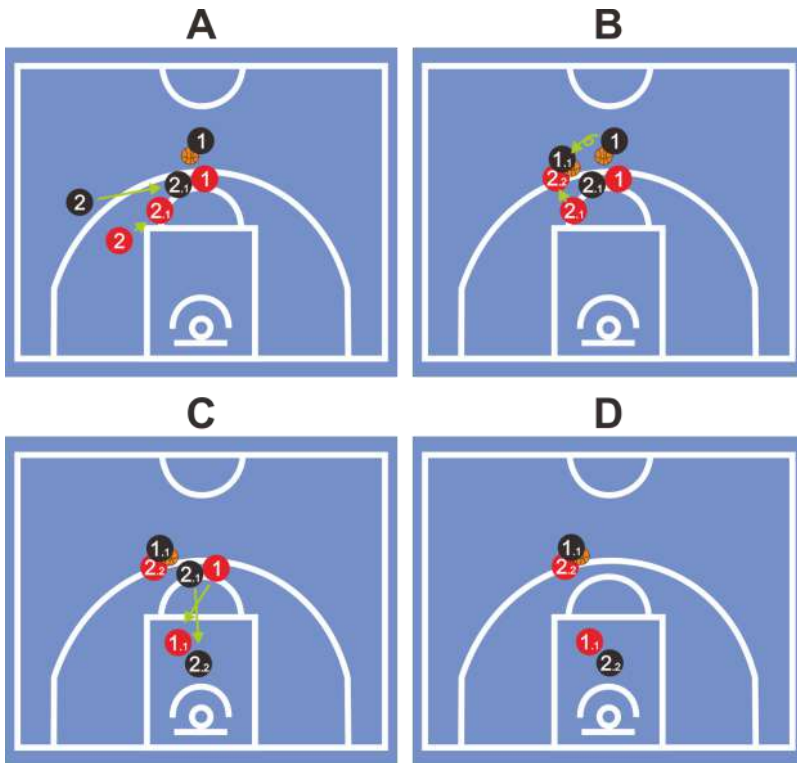


Gambar 5.21 Aplikasi *Double Team*

TEKNIK DEFENSE LANJUTAN

Penjelasan:

Kondisi “**A**” pemain lawan nomor 2 melakukan *pick* (nomor 2.1 hitam). Kondisi “**B**” pemain lawan nomor 1 memanfaatkan *pick* (nomor 1.1 hitam). Kondisi “**C**” penjaga nomor 1 dan 2 segera menutup akses pemain lawan nomor 1 (nomor 1.1 dan 2.2 merah). Kondisi “**D**” pemain lawan nomor 1 kesulitan untuk melakukan *passing* pada pemain lawan nomor 2 yang melakukan *roll* (nomor 2.2 hitam).



Gambar 5.22 Aplikasi *Change* pada *Pick and Roll*

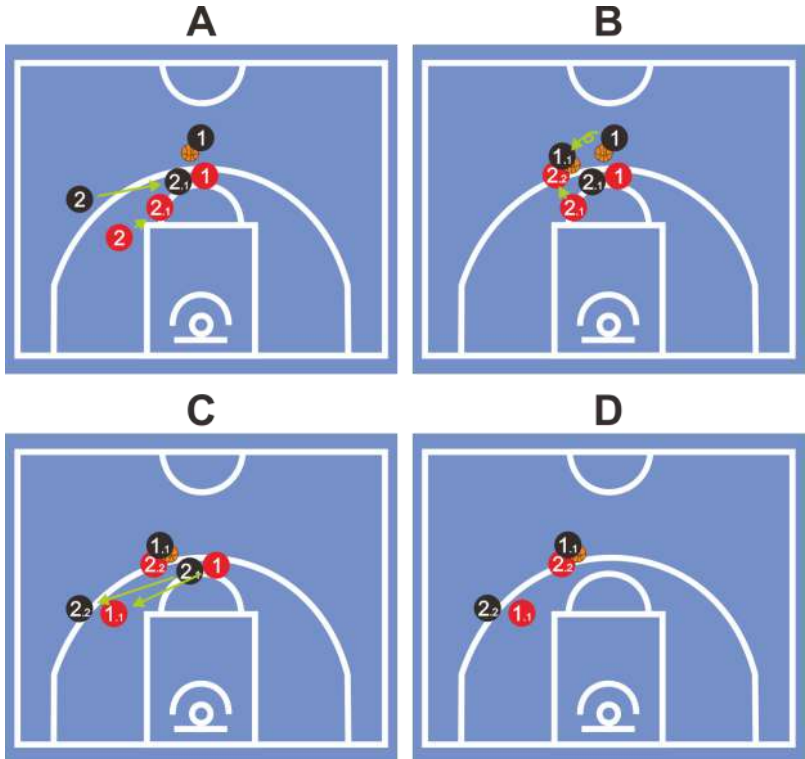
Penjelasan:

Kondisi “**A**” pemain lawan nomor 2 melakukan *pick* (nomor 2.1 hitam). Kondisi “**B**” pemain lawan nomor 1 memanfaatkan *pick*



TEKNIK DEFENSE LANJUTAN

(nomor 1.1 hitam). Kondisi “C” penjaga nomor 2 menjaga pemain lawan nomor 1 (nomor 2.2 merah) dan penjaga nomor 1 menjaga pemain lawan nomor 2 (nomor 1.1 merah). Kondisi “D” penjaga nomor 1 dan nomor 2 bertukar pemain yang dijaga atau *change*.

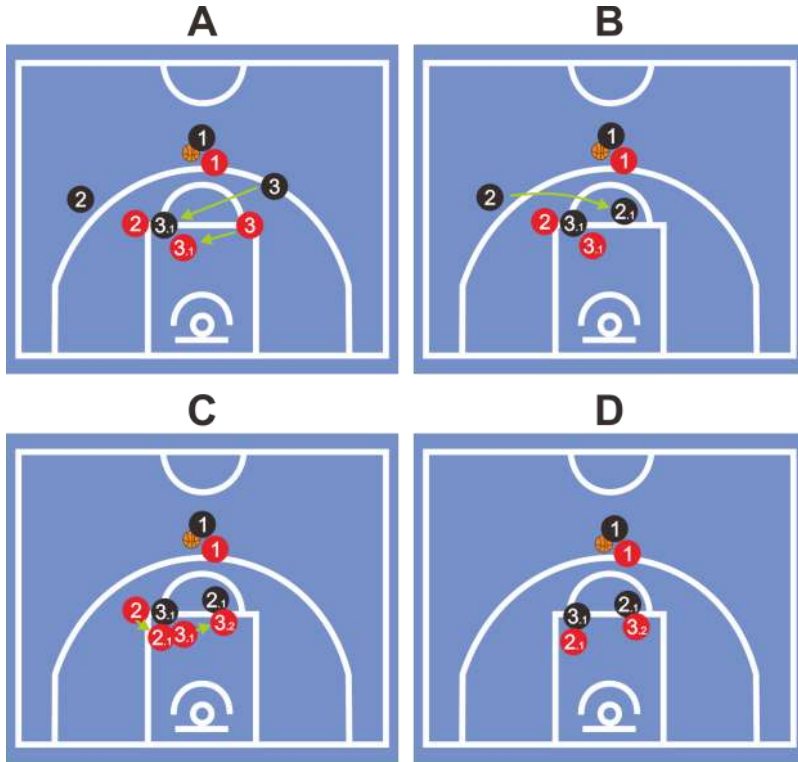


Gambar 5.23 Aplikasi *Change* pada *Pick and Pop*

Penjelasan:

Kondisi “A” pemain lawan nomor 2 melakukan *pick* (nomor 2.1 hitam). Kondisi “B” pemain lawan nomor 1 memanfaatkan *pick* (nomor 1.1 hitam). Kondisi “C” penjaga nomor 2 menjaga pemain lawan nomor 1 (nomor 2.2 merah) dan penjaga nomor 1 menjaga pemain lawan nomor 2 (nomor 1.1 merah). Kondisi “D” penjaga nomor 1 dan nomor 2 bertukar pemain yang dijaga atau *change*.

TEKNIK DEFENSE LANJUTAN



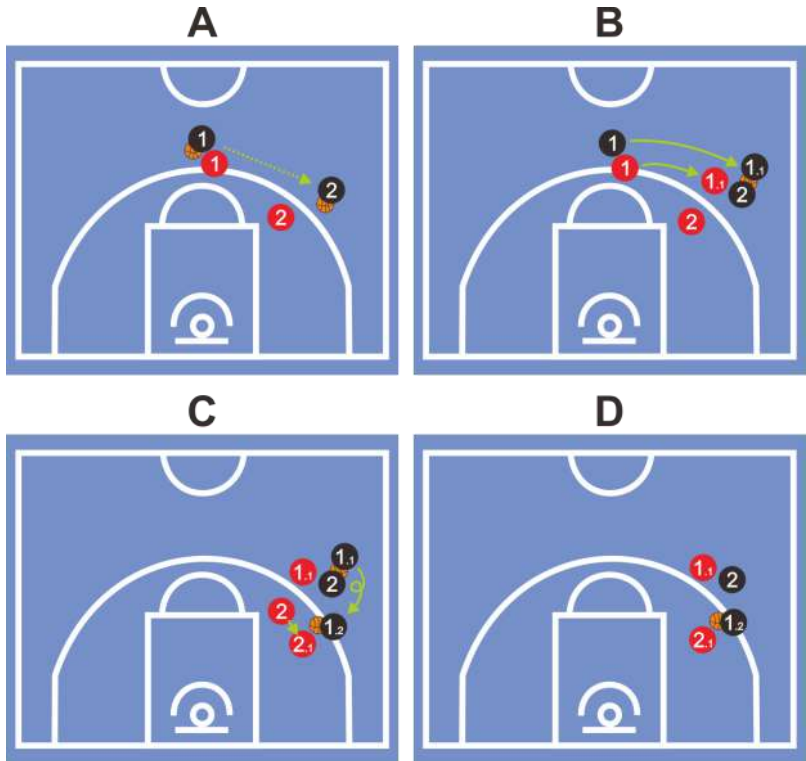
Gambar 5.24 Aplikasi *Change* pada *Screen*

Penjelasan:

Kondisi “A” pemain lawan nomor 3 melakukan *screen* (nomor 3.1 hitam). Kondisi “B” pemain lawan nomor 2 memanfaatkan *screen* (nomor 2.1 hitam). Kondisi “C” penjaga nomor 2 menjaga pemain lawan nomor 3 (nomor 2.1 merah) dan penjaga nomor 3 menjaga pemain lawan nomor 2 (nomor 3.2 merah). Kondisi “D” penjaga nomor 2 dan nomor 3 bertukar pemain yang dijaga atau *change*.



TEKNIK DEFENSE LANJUTAN



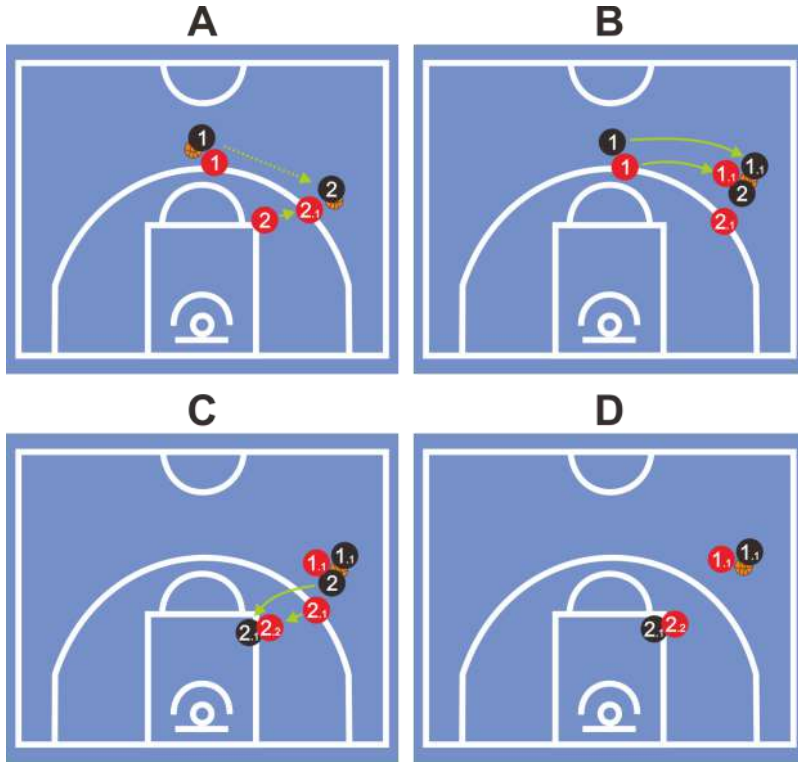
Gambar 5.25 Aplikasi *Change* pada *Hand Off*

Penjelasan:

Kondisi “A” pemain lawan nomor 1 mem-*passing* bola pada pemain lawan nomor 2. Kondisi “B” pemain lawan nomor 1 melakukan *hand off* dengan pemain lawan nomor 2 (nomor 1.1 hitam). Kondisi “C” penjaga nomor 1 menjaga pemain lawan nomor 2 (nomor 1.1 merah) dan penjaga nomor 2 menjaga pemain lawan nomor 1 (nomor 2.1 merah) yang berusaha melakukan penetrasi. Kondisi “D” penjaga nomor 1 dan nomor 2 bertukar pemain yang dijaga atau *change*.



TEKNIK DEFENSE LANJUTAN



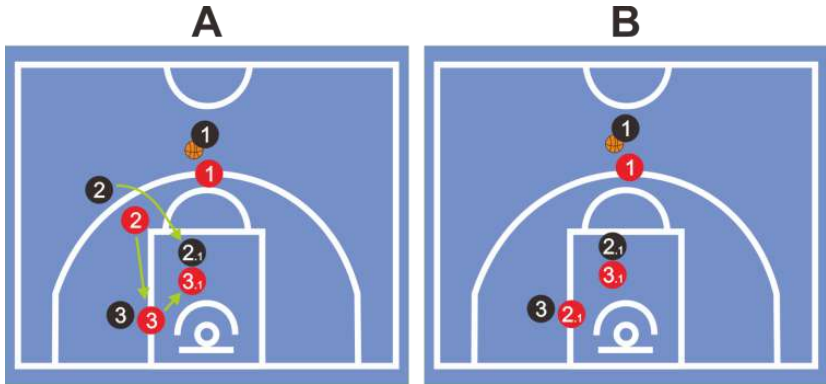
Gambar 5.26 Aplikasi *Change* pada *Fist*

Penjelasan:

Kondisi “A” pemain lawan nomor 1 mem-*passing* bola pada pemain lawan nomor 2. Kondisi “B” pemain lawan nomor 1 mengambil bola dari pemain lawan nomor 2 (nomor 1.1 hitam). Kondisi “C” pemain lawan nomor 2 melakukan *cutting* ke arah ring (nomor 2.1 hitam). Kondisi “D” penjaga nomor 1 dan nomor 2 bertukar pemain yang dijaga atau *change*.



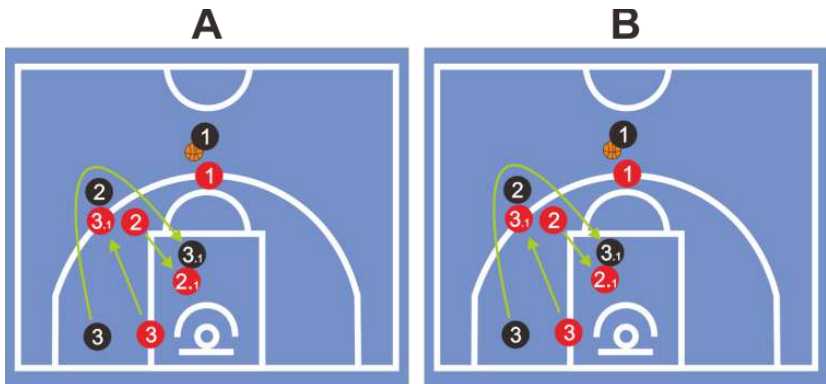
TEKNIK DEFENSE LANJUTAN



Gambar 5.27 Aplikasi *Change* pada *Cutting*

Penjelasan:

Kondisi “A” pemain lawan nomor 2 melakukan *cutting* ke arah ring (nomor 2.1 hitam), sebagai tindak lanjut penjaga nomor 3 menjaga pemain lawan nomor 2 (nomor 3.1 merah) dan penjaga nomor 2 menggantikan posisi penjaga nomor 3. Kondisi “B” penjaga nomor 2 dan 3 bertukar pemain yang dijaga atau *change*.



Gambar 5.28 Aplikasi *Change* pada *Curl*

Penjelasan:

Kondisi “A” pemain lawan nomor 3 melakukan *cutting* melewati pemain lawan nomor 2 (nomor 3.1 hitam), sebagai tindak



TEKNIK DEFENSE LANJUTAN

lanjut penjaga nomor 2 menjaga pemain lawan nomor 3 (nomor 2.1 merah) dan penjaga nomor 3 menjaga pemain lawan nomor 2 (nomor 3.1 merah). Kondisi “**B**” penjaga nomor 2 dan 3 bertukar pemain yang dijaga atau *change*.

3. Rangkuman

Bolabasket merupakan olahraga yang dinamis dan fleksibel, baik dalam *offense* maupun *defense*. *Defense* yang dinamis dan fleksibel memiliki arti *defense* yang digunakan dapat menyesuaikan dengan sistem *offense* lawan. Penyesuaian merupakan hal penting agar sistem *offense* yang digunakan oleh lawan mampu diminimalisir keberhasilannya. Aplikasi teknik *defense* yang dapat digunakan untuk meminimalisir keberhasilan sistem *offense* yang dinamis memerlukan konsistensi latihan yang cukup tinggi dan komunikasi yang intens antar penjaga. Teknik *defense* yang dibahas sebelumnya dapat diintegrasikan ke dalam *man to man defense* baik yang menggunakan sistem *trap* ataupun rotasi.



DAFTAR PUSTAKA

- McHugh, Mike. 2014. *Basketball Australia's National Player Development Curriculum*. Australia: Australian Sports Commission.
- Komisi Kevelatihan. 2012. *Kurikulum Nasional Kevelatihan Bolabasket*. Jakarta: PB Perbasi.
- World Association of Basketball Coaches. 2016. *Coaches Manual: Basketball*. Switzerland: FIBA.
- World Association of Basketball Coaches. 2016. *Coaches Manual: Level 1*. Switzerland: FIBA.
- World Association of Basketball Coaches. 2016. *Coaches Manual: Level 2*. Switzerland: FIBA.
- World Association of Basketball Coaches. 2016. *Coaches Manual: Level 3*. Switzerland: FIBA.
- World Association of Basketball Coaches. 2016. *Coaches Manual: Mini Basketball*. Switzerland: FIBA.

Biografi Penulis



Baskoro Nugroho Putro, M.Pd. Lulus S1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri, Lulus S2 Pendidikan Olahraga Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Surabaya. Saat ini penulis merupakan dosen tetap Program S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP PGRI Trenggalek dan pelatih kepala tim bola basket putri SMPN 2 Trenggalek. Penulis memiliki lisensi kepelatihan bola basket level B, sertifikat pelatih fisik bola basket level 1 nasional, aktif mempublikasikan karya ilmiah baik dalam taraf nasional maupun internasional, dan tercatat sebagai pengurus aktif Komisi Litbang PERBASI Kabupaten Trenggalek.



Ardhi Kurniawan, M.Pd. Lulus S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri, lulus S2 Pendidikan Olahraga IKIP Budi Utomo Malang. Saat ini penulis merupakan dosen tetap Program S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP PGRI Trenggalek. Penulis fokus pada pengembangan dan implementasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dan aktif mempublikasikan karya ilmiah pada jurnal penelitian.



Muhammad Soleh Fudin, M.Pd. Lulus S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri, lulus S2 Pendidikan Olahraga IKIP Budi Utomo Malang. Saat ini penulis merupakan dosen tetap Program S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP PGRI Trenggalek. Penulis fokus pada bidang pembelajaran dan ilmu kepelatihan dasar. Untuk penyebarluasan hasil karya ilmiah penulis

aktif mempublikasikan karya ilmiah pada jurnal penelitian.