



JURNAL ISSA

JURNAL ILMIAH KEOLAHRAGAN

PENGUKURAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SD DI KABUPATEN BANYUMAS JAWA TENGAH SEBAGAI DASAR EVALUASI PROSES PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH

MENGEMBANGKAN KECERDASAN ANAK MELALUI KEGIATAN OUT BOUND

MENGAJAR DAN MELATIH KETERAMPILAN INDIVIDU DALAM SITUASI PERTANDINGAN

PEMBINAAN SOFTBALL DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

FELAKSANAAN PENANAMAN FAIR PLAY PAD 4 SISWA SD OLEH GURU PENJASORKES DI SLEMAN - DI YOGYAKARTA

APLIKASI MANAJEMEN STRATEGIS DALAM PENGEMBANGAN ORGANISASI OLAHRAGA

KARAKTERISTIK PEMAIN BOLABASKET

PERBEDAAN PENGARUH ANTARA LATIHAN JOGGING DAN JALAN CEPAT TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI

INTENSITAS DAN VOLUME DALAM LATIHAN OLAHRAGA

PENGEIAHJAN GURU TENTANG PEMBELAJARAN AKUATIK BERBASIS PERMAINAN (AQUATIC TEACHING BASED ON GAMES) SD

PENERBIT
INDONESIAN SPORT SCIENTIST ASSOCIATION

- i. Menumbuhkan cakrawala berpikir partisipatif dalam pembangunan keolahragaan nasional melalui IPTEKS.
- ii. Memberdayakan dan menajamkan orientasi masyarakat olahraga nasional dalam pembangunan keolahragaan Indonesia.

Terbit 2 (dua) kali setahun pada edisi: Februari dan Agustus.
Terisi kajian ilmiah dan hasil penelitian tentang Olahraga dan Pendidikan Jasmani.

Penanggung Jawab : Ketua Umum ISSA (Tomoliyus)
Ketua Penyunting : Ketua I ISSA (Ria Lumintuarso)
Sekretaris Penyunting : Y. Sukarmin
Penyunting : Margono
Ermawan Susanto
Sujanwo
Cukup Pahalawidi
Budi Aryanto

Penyunting Ahli : M. Furqon Hidayatullah (UNS)
Asmawi (UNJ)
Tandiyo Rahayu (UNNES)
Sukadiyanto (UNY)
Suharjana (UNY)
Pamuji Sukoco

Penyunting dan Tata Usaha: Perum Jatimas Permai, Jl Dahlia C-17, Kec Gamping,
Sleman, Yogyakarta. Tlp.: 085292397778 (e-mail: margono_sport@yahoo.co.id)
(website: <http://www.issa-indonesia.com>.)

ISSN: 2252-3375

Tulisan yang ada dalam **Jurnal ISSA** bukan merupakan cerminan sikap dan atau dapat penyunting Pelaksana, Penyunting, dan Penyunting Ahli; Tanggung jawab Terhadap isi dan atau akibat dari Tulisan tetap terletak pada penulis.

DAFTAR ISI

Daftar isi	iii
1. Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD di Kabupaten Banyumas Jawa Tengah sebagai Dasar Evaluasi Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Oleh: <i>Suharjana</i>	1 - 15
2. Mengembangkan Kecerdasan Anak Melalui Kegiatan <i>Out Bound</i> Oleh: <i>Sukadiyanto</i>	13 - 26
3. Mengajar dan Melatih Keterampilan Individu dalam Situasi Pertandingn	27 - 34
Oleh: <i>Tomoliyus</i>	
4. Pembinaan Softball di Daerah Istimewa Yogyakarta .. Oleh: <i>Agus Susworo Dwi Mahaendro</i>	35 - 48
5. Pelaksanaan Penanaman <i>Fair Play</i> pada Siswa SD oleh Guru Penjasorkes di Sleman-D I Yogyakarta	49 - 63
Oleh: <i>Margono dan Cukup Pahalawidi</i>	
6. Aplikasi Manajemen Strategis dalam Pengembangan Organisasi Olahraga	64 - 77
Oleh: <i>Sri Winarni</i>	
7. Karakteristik Pemain Bola Basket	78 - 84
Oleh: <i>Budi Anyanto</i>	
8. Perbedaan Pengaruh antara Latihan <i>Jogging</i> dan Jalan Cepat terhadap Tingkat Kesehatan Jasmani	85 - 90
Oleh: <i>Sugeng Purwanto</i>	
9. Intensitas dan Volume dalam Latihan Olahraga	91 - 99
Oleh: <i>Devi Tirtawirya</i>	
10. Pengetahuan Guru Tentang Pembelajaran Akuatik Berbasis Permainan (<i>Aquatic Teaching Based on Games</i>) SD	100 - 119
Oleh: <i>Ermawan Susanto</i>	
Biodata penulis	

KARAKTERISTIK PEMAIN BOLABASKET

Oleh:
Budi Aryanto
FIK Universitas Negeri Yogyakarta

ract

Basketball players are men who play in fields. Basketball players consist of five men in each game. Players outside fields called stock players. The five players have their own characteristic in field.

According to their position, basketball players divided into defence and attack. It also can be divided based on 2, 3, or 5 position. The division of 2 position called perimeter player and post. The division of 3 position based on defence called guard player, forward, and center. The division of 5 position are called point guard, second guard, small forward, power forward, and center. Basically, there is no different between 2,3, or 5 position.

Keywords: Characteristic, Player's position, Basketball player.

lahuan

Permainan bolabasket dimainkan oleh dua regu dimana masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain. Yang disebut pemain dalam permainan bolabasket adalah seseorang yang di dalam lapangan basket termasuk kelima dari salah satu regu yang bertanding atau lain dalam permainan bolabasket.

Sedangkan orang yang berada di luar lapangan tetapi siap untuk main disebut pemain pengganti atau pemain cadangan. Jadi, pemain basket hanya terdiri dari lima orang dalam lapangan.

Permasalahan yang sering kali timbul adalah bagaimana kita bagi atau memilih pemain bolabasket sesuai dengan karakteristik dari pemain tersebut. Karakteristik ini tergantung dari kemampuan, ampilan, dan tugas dari masing-masing pemain tersebut. Penentuan but juga tergantung dari para pelatih mereka masing-masing, sangat intung dari strategi dan taktik yang diterapkan oleh regu tersebut n bermain. Suatu tim dengan strategi menyerang dengan pola serang (2 pemain post dan 3 pemain perimeter) akan berbeda kemampuan lainnya dengan menggunakan pola serang 2-1-2 (1 pemain post dan 4 ain perimeter). Saling terkait dengan hal tersebut, strategi atau taktik

pertahanan juga sangat mempengaruhi pemain apa dan karakter yang bagaimana yang harus dimainkan.

Banyak orang tidak mengetahui dan memahami peran dan karakteristik pemain bolabasket sangat tergantung dengan posisi bermain mereka masing-masing. Yang lebih mengecewakan, banyak pelatih yang tidak memahami hal ini padahal karakteristik ini sangat ditentukan oleh filosofi permainan yang dikembangkan oleh pelatih tersebut. Pelatih yang bertipe defensif akan membutuhkan pemain-pemain bertipe penjaga (guard) di bandingkan pemain berkarakter menyerang (*forward*). Pelatih yang bertipe filosofi penyerang akan lebih memilih karakteristik pemain bertipe penyerang dibandingkan dengan yang bertipe penahan.

Tulisan ini mengupas karakteristik pemain bolabasket dari berbagai pembagian posisi. Keterampilan atau kemampuan apa saja yang harus dimiliki pemain tersebut dalam posisi tertentu.

Pembahasan

Menurut beberapa pendapat para ahli, pemain bolabasket dibagi menjadi beberapa cara yaitu:

1. Dibagi menjadi 2 posisi utama.
2. Dibagi menjadi 3 posisi dasar.
3. Dibagi menjadi 5 posisi standar.

Selain itu, ada yang membagi posisi pemain bolabasket berdasarkan situasi dalam permainan yaitu:

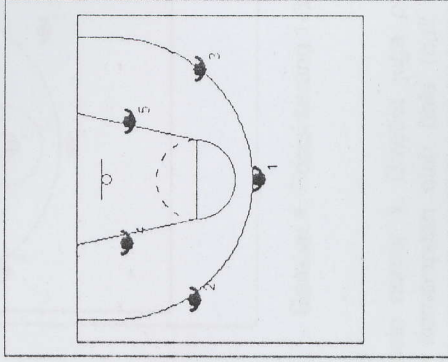
1. Posisi saat bertahan.
 2. Posisi saat menyerang.
- Kedua pembagian diatas sebenarnya saling terkait satu sama lain. Kalau kedua pembagian di atas dirangkum akan terlihat seperti berikut.
1. Posisi saat bertahan sama dengan membagi posisi menjadi 3 posisi dasar.
 2. Posisi saat menyerang bisa dibagi lagi menjadi 2 posisi utama atau dibagi menjadi 5 posisi standar.

Pembagian Berdasar Saat Bertahan (3 Posisi Dasar)

Pada saat bertahan posisi pemain dapat dibagi menjadi 3 posisi dasar, yaitu posisi *Guard*, *Forward*, dan *Center*. Gambar 1 di bawah ini memperlihatkan formasi pertahanan 2-1-2 zone *defense* dan memperlihatkan formasi dasar bertahan ketiga posisi dasar tersebut.

Pembagian Berdasar Saat Menyerang (2 Posisi Utama)

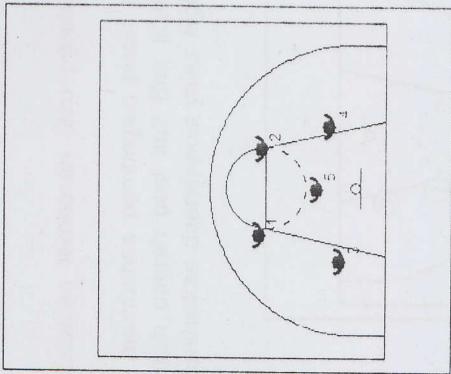
Pada saat menyerang pembagian pemain penyerang dapat dibagi menjadi 2 posisi utama yaitu pemain perimeter dan pemain *post*. Gambar 2, di bawah ini memperlihatkan kedua posisi utama tersebut.



Gambar 2. Formasi penyerangan dengan posisi perimeter dan *post*.

Posisi pemain nomor 1, 2, dan 3 adalah pemain perimeter. Pemain nomor 4 dan 5 disebut pemain *post*.

1. Pemain *post* (*post player*)
Pemain *post* dimulai sejak tahun 1950-an, seorang pemain Celtics yang bernama Dutch Dehnert menyerang dengan adegan membelakangi ring basket lawan di daerah *post* (sekitar daerah terlarang atau *keyhole* area). Sejak itulah lahir suatu pola penyerangan dengan menggunakan pemain *post*. Pemain *post* biasanya adalah dua pemain yang cenderung paling tinggi di antara kelima pemain yang ada. Mahir melakukan tembakan di sekitar daerah *post* dan ahli dalam melakukan rebound. Selain itu, kedua pemain ini harus lincah dan terampil dalam mengoperkan bola kepada pemain lain yang melakukan penetrasi atau assist kepada para *cutters*.
2. Pemain perimeter
Pemain perimeter terdiri dari 3 orang pemain yaitu pemain nomor 1, 2, dan 3. Ketiga pemain ini beroperasi menyerang dari sekitar daerah garis tembakan tiga *point*. Daerah serang atau tembakan mereka relatif lebih jauh dibandingkan daerah serang pemain *post*. Ketiga pemain tersebut harus mahir melakukan tembakan jarak



Gambar 1. Zone defense 2-1-2

Pemain nomor 1 dan 2 adalah posisi pemain Forward. Posisi pemain nomor 4 adalah posisi pemain Guard. Pemain nomor 5 adalah pemain Center.

Pemain Forward

Dua pemain ini mempunyai ukuran tubuh yang relatif paling dekat diantara kelima pemain dalam satu regunya. Kecepatan dan tenaga tubuh yang baik, sehingga mempunyai kemampuan untuk steal dan intercept bola dan melakukan *fast-break* (transisi) dengan cepat, tepat, dan efektif. Kecepatan dan kelincihan mereka juga digunakan untuk menghentikan permainan *pick and roll* penyerang atau menutup usaha-usaha tembakan.

Pemain Guard

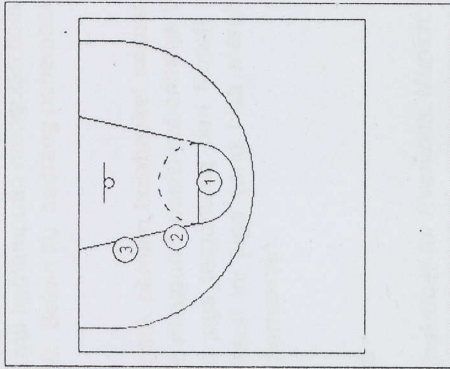
Karakter kedua pemain ini adalah mempunyai kekuatan dan power yang cukup baik untuk menahan penetrasi lawan, block tembakan, rebound bertahan. Kekuatan dan power tersebut juga digunakan untuk melakukan box out, dan denial posisi lawan saat di *post*.

Pemain Center

Pemain yang relatif paling tinggi di antara kelima pemain regunya. Tugas utamanya adalah untuk mencegah bola masuk daerah paint area, baik bola passing maupun penetrasi dengan *block shoot* di daerah *post*. Rebounder utama dan dengan snya tersebut pemain ini harus kuat, memiliki power bagus, dan kemampuan yang memadai.

jauh, melakukan terobosan atau penetrasi, dan pengoper yang mahir.

Sebelum membahas pembagian posisi dan karakteristik pemain lanjut, apakah daerah post itu? Biar tidak bingung. Gambar 3 di ini memperlihatkan daerah post yaitu: *high post*, *medium post*, dan *post*.

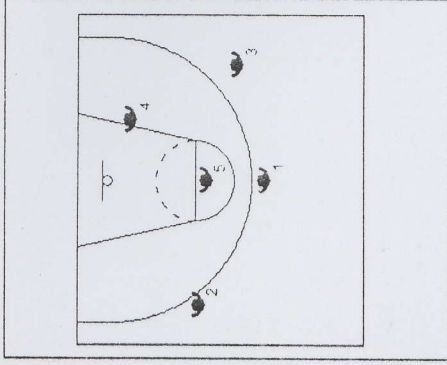


Gambar 3. Post area

High post atau post area adalah suatu daerah di sekitar daerah terlarang (restricted area) dan lubang kunci (*keyhole*). Daerah yang di tempati oleh nomor 1 disebut daerah high post (post jauh), berada di sekitar setengah lingkaran tembakan hukuman atau di ujung daerah kunci (*keyhole*). Daerah yang di tempati oleh pemain nomor 2, di sepanjang garis pertengahan daerah terlarang dan lubang kunci di kiri maupun kanan) disebut *medium post* atau *post* tengah. gkan, daerah yang posisinya di tempati oleh pemain nomor 3 disebut *low post* atau *post* bawah.

Agar, Berdasar Saat Menyerang (5 Posisi Utama)

Posisi ini berdasarkan tugas, fungsi, dan kemampuan dari kelima pemain bolabasket tersebut. Gambar 4 di bawah ini memperlihatkan kelima tersebut.



Gambar 4. Posisi serang 1-3-1

1. Point guard

Posisi pemain nomor 1. Disebut juga *playmaker*, pemain yang menguasai kemampuan olah bola (*ball handling*) yang terbaik. Pemain yang mempunyai visi permainan dan mengendalikan penyerangan dengan tingkat inteligen yang baik. Punya jiwa kepemimpinan yang tinggi, pemain yang menjabarkan strategi pelatih di lapangan. Saat bertahan merupakan orang pertama yang melakukan pertahanan, saat menyerang selain sebagai pengatur permainan bisa juga sebagai penyelesai akhir yang tajam.

2. Second guard

Posisi pemain nomor 2. Disebut juga *shooter guard*, orang kedua setelah *point guard* yang mempunyai kemampuan olah bola yang prima. Harus mempunyai kemampuan menembak dari jarak jauh. Pemain ini bisa ditukar posisinya dengan pemain *small forward*.

3. Small forward

Posisi pemain nomor 3. Merupakan pemain yang paling komplet kemampuannya di antara kelima pemain dalam satu tim. Harus mampu menembak baik dari *medium* maupun jauh, mampu melakukan penetrasi dengan baik, dan pandai melakukan *rebound*. *Big forward*

4. Big forward

Posisi pemain nomor 4. Disebut juga pemain *power forward*. Salah satu dari dua pemain yang bermain di daerah post. Menggunakan kekuatan dan ketinggian tubuhnya untuk kapasitas dia sebagai

pemain bertahan dan rebound. Seorang *shooter* yang baik dari posisi di daerah *low post*.

5. *Center*

Posisi pemain nomor 5. Merupakan pemain yang tertinggi dan terkuat dari kelima pemain dalam satu regu. Fungsinya sebagai *screener*, *rebounder*, dan *shoot blocker*. Sebagai seorang penyerang pemain ini berposisi membelakangi basket lawan, mempunyai kemampuan mengolah bola yang baik, dan pengumpulan yang baik. Selain itu, seorang penembak *jump shoot* yang baik.

Kesimpulan

Karakteristik pemain bolabasket sesuai dengan posisinya baik dari pembagian 2, 3, maupun 5 posisi sebenarnya tidak terlalu berbeda banyak. Karakteristik ini juga tergantung dari filosofi pelatih di dalam permainan bolabasket. Filosofi ini juga bisa merubah karakter pemain sesuai dengan situasi permainan.

Daftar Pustaka

- Fiba. (1994). *Basketball for Everyone*. Munich: FIBA
- Issacs, Neil D & Motta, Dick. (1988). *Basketball The Key to Excellence*. New York: Sport Illustrated.
- Perbasi. (1990). *Pedoman Pelatih Bolabasket Modern*. Jakarta: PB Perbasi.