

B2

Olahraga

MAJALAH ILMIAH

PENINGKATAN KOMPETENSI PROFESI PELATIH
(SEBUAH TINJAUAN DARI SUDUT PANDANG BIOMEKANIKA)

MANAJEMEN PEMASALAN SEBAGAI DASAR PEMBINAAN PRESTASI OLAHRAGA

METODE PEMBELAJARAN PENCAK SILAT BAGI SISWA SEKOLAH DASAR

STANDARISASI KETERAMPILAN BERMAIN BOLA BASKET BAGI MAHASISWA
PUTRA DAN PUTRI FIK UNY

PEMBELAJARAN BIOMEKANIKA OLAHRAGA MELALUI PEMBERIAN
KUIS DAN ISTIRAHAT

FAKTOR-FAKTOR PENDUKUNG DAN PENGHAMBAT DOSEN FIK UNY
DALAM MELAKUKAN PENELITIAN

PEMILIHAN STRATEGI MENGAJAR SEJARAH OLAHRAGA UNTUK
PENANAMAN FAIR PLAY

MINAT SISWA SMU NEGERI KOTAMADYA YOGYAKARTA TERHADAP
PERMAINAN SEPAKTAKRAW

METODE MENGAJAR PERTAHANAN DAERAH 2-3

PEMASALAN OLAHRAGA MELALUI SIFAT ANDROGINI PADA
ANAK SEJAK DINI

OLAHRAGA

Terbit tiga kali setahun, pada bulan April, Agustus, dan Desember. Berisi tulisan yang diangkat dari hasil penelitian dan kajian analisis-kritis di bidang keolahragaan.

Ketua Penyunting

Sukadiyanto

Penyunting Pelaksana

Yustinus Sukarmin

Margono

Djoko Pekik Irianto

Eka Swasta Budayati

Dimiyati

Sumaryanto

Penyunting Ahli

Harsuki (Universitas Negeri Jakarta)

KRT. Sukintaka (UTP Surakarta)

Jumhan Pida (Universitas Negeri Yogyakarta)

Setyo Nugroho (Universitas Negeri Yogyakarta)

BM. Wara Kushartanti (Universitas Negeri Yogyakarta)

M. Furchon Hidayatullah (Universitas Negeri Sebelas Maret)

Pelaksana Tata Usaha

Joko Purwanto

Dasmi

Sugiri

Sumardiyanto

Alamat Penyunting dan Tata Usaha:

FIK-UNY, Jl. Kolombo 1, Yogyakarta. Telepon /Fax. (0274) 513092

OLAHRAGA diterbitkan sejak April 1995 dengan terbitan perdana. Penyunting menerima sumbangan tulisan yang belum pernah diterbitkan oleh media lain. Naskah diketik pada kertas HVS kuarto, spasi ganda, panjang 15 s.d 20 halaman, dengan format seperti tercantum pada halaman kulit dalam-belakang. Naskah yang masuk dievaluasi dan disunting untuk keseragaman format, istilah, dan tata cara lainnya.

DAFTAR ISI

- Peningkatan Kompetensi Profesi Pelatih (Sebuah Tinjauan dari Sudut Pandang Biomekanika)
Oleh R. Agung Purwandono Saleh 141
- Manajemen Pemasalan Sebagai Dasar Pembinaan Prestasi Olahraga
Oleh Djoko Pekik Irianto 154
- Metode Pembelajaran Pencak Silat Bagi Siswa Sekolah Dasar
Oleh Agung Nugroho, AM 169
- Standarisasi Keterampilan Bermain Bola basket Bagi Mahasiswa Putra dan Putri FIK UNY
Oleh Dedy Sumiyarsono 185
- Pembelajaran Biomekanika Olahraga Melalui Pembinaan Kuis dan Istirahat
Oleh Amat Komari 199
- Faktor-faktor Pendukung dan Penghambat Dosen FIK UNY Dalam Melakukan Penelitian
Oleh Dimiyati, Agus Susworo, Komarudin dan Souti Nopembri 214
- Pemilihan Strategi Mengajar Sejarah Olahraga Untuk Penanaman Fair Play
Oleh Margono 231
- Minat Siswa SMU Negeri Kotamadya Yogyakarta Terhadap Permainan Sepaktakraw
Oleh M. Husni Thamrin 245
- Metode Mengajar Perlawanan Daerah 2-3
Oleh Budi Aryanto 258
- Pemasalan Olahraga Melalui Sifat Androgini Pada Anak Sejak Dini
Oleh Agus Supriyanto 277

METODE MENGAJAR PERTAHANAN DAERAH 2-3

Oleh : Budi Aryanto

Dosen Jurusan Pendidikan Keperawatan FIK-UNY

Abstrak

Sistem pertahanan dalam permainan bolabasket sering dilupakan untuk dilatihkan oleh pengajar atau pelatih bolabasket. Permasalahan ini timbul karena para pengajar atau pelatih bolabasket tidak mengerti tentang sistem pertahanan atau tidak mengetahui cara mengajarkan atau melatih pertahanan secara baik dan benar.

Banyak sistem pertahanan dalam permainan bolabasket. Seorang pengajar seyogyanya mampu mengajarkan pertahanan tersebut minimal satu sistem pertahanan dan metode mengajarkannya secara baik dan benar.

Metode mengajarkan pertahanan daerah 2-3 dinilai mudah dan cepat diterima mulai tingkat dasar sampai tinggi. Selain mudah mengajarkannya pertahanan daerah 2-3 apabila dilatihkan dengan benar merupakan satu sistem pertahanan yang baik dan tidak mudah dipatahkan oleh serangan lawan.

Pertahanan merupakan modal dasar dalam permainan bolabasket. Pertahanan yang baik akan menumbuhkan kepercayaan diri dan meningkatkan kemampuan dalam segi penyerangan.

Kata kunci : Pertahanan daerah, pola pertahanan 2-3, bolabasket.

Untuk mengetahui bahwa seseorang mempunyai pengetahuan yang lengkap tentang permainan bolabasket, maka ia harus mampu mengajarkan cara penyerangan dan cara bertahan dalam bolabasket dengan sama baiknya. Seorang guru Pendidikan Jasmani atau Pelatih bolabasket tidak hanya mampu mengajarkan cara menembak (*shooting*), mengoper dan menangkap bola (*passing* dan *receiving*), dan menggiring

bola (*dribbling*). Cara bagaimana seseorang dan regu bertahan juga harus mampu diajarkan oleh seorang guru atau pelatih yang baik. Jangan pernah berpikir bahwa pertahanan kurang penting dibandingkan penyerangan.

Ada tiga hal yang harus dikuasai oleh seorang guru atau pelatih untuk mengajarkan permainan bolabasket dengan baik. Yang pertama, seorang guru atau pelatih harus mampu mengajarkan cara menyerang secara perorangan maupun beregu. Kedua, seorang guru atau pelatih harus mampu mengajarkan cara bertahan baik secara perorangan maupun beregu. Ketiga, seorang guru atau pelatih harus mampu mengetahui dan memahami peraturan permainan dengan baik dan mampu mentransfer pengetahuan tersebut kepada para siswanya.

Ketiga kemampuan di atas harus merupakan pengetahuan yang terpadu satu sama lain. Pengetahuan yang satu harus terintegrasi pada kedua pengetahuan yang lain demikian juga sebaliknya. Mengajarkan penyerangan tanpa mengetahui apa dan bagaimana cara bertahan dan bagaimana peraturan yang melandasinya tidak akan mencapai tujuan yang diharapkan. Mengajarkan cara bertahan tanpa mengetahui landasan seperti di atas tidak akan berhasil dengan baik.

Permainan bolabasket sekarang ini sudah mulai diajarkan sejak seorang anak bersekolah di tingkat Sekolah Dasar sampai Sekolah Menengah Atas. Kompetisi atau pertandingan bolabasket juga sudah ada mulai dari tingkat Sekolah Dasar sampai Perguruan Tinggi dan tiap tingkat kelompok umur tertentu untuk antar perkumpulan atau umum. Kendala yang timbul saat ini terletak pada kemampuan sang pengajar atau pelatih bolabasket untuk mengajarkan atau melatih bolabasket secara baik dan benar. Para guru pendidikan jasmani mulai dari tingkat SD sampai SMA sekarang ini banyak yang kurang mampu untuk mengikuti perkembangan permainan bolabasket. Cara yang lain, suatu sekolah memperkejakan seorang pelatih. Sayangnya, sering mereka menemui bahwa sang pelatih tersebut seseorang yang tidak kompeten dalam bidang bolabasket.

Tulisan ini tidak akan membahas semua permasalahan yang timbul di atas. Permasalahan yang akan didiskusikan hanya berkisar tentang pertahanan daerah dengan pola 2-3. Tulisan ini juga memperlihatkan bahwa mengajarkan atau melatih permainan bolabasket itu mudah asal sang pengajar mengetahui konsep atau dasar cara mengajarkan/melatihkan gerakan-gerakan yang dimaksud.

PERTAHANAN DAERAH 2-3

Pertahanan dalam permainan bolabasket, menurut beberapa ahli, terdiri dari beberapa pola konsep pertahanan. Tulisan ini hanya membahas pertahanan daerah 2-3. Menurut Cunha (2004), filosofi yang melandasi pertahanan daerah yaitu bahwa pertahanan daerah memaksa para penyerang untuk melakukan tembakan yang baik dan terarah dari daerah luar atau perimeter. Memang, salah satu cara untuk memecahkan pertahanan daerah ialah dengan tembakan jarak jauh yang baik dan terarah, namun hal tersebut membutuhkan ketepatan yang sangat tinggi. Hay (1986) memperlihatkan bahwa semakin jauh seorang pemain melakukan tembakan dari basket persentasenya akan semakin kecil.

Cunha (2004) memperlihatkan bahwa tujuan utama dari pertahanan daerah adalah sebagai berikut :

1. Memberikan tekanan pada pemain yang membawa bola di dalam area setengah lapangan permainan. Tujuan utama penekanan tersebut untuk mencegah persentase tembakan yang tinggi, dan bisa melakukan pertolongan jaga sewaktu pemain penyerang melakukan terobosan baik dengan bola ataupun tanpa bola (terobosan dengan bola, terobosan tanpa bola dari arah *weakside*, bola operan ke arah pemain centre).
2. Mencegah setiap operan bola ke arah daerah dalam (*post area*) (dengan cara operan, giringan, atau terobosan), memaksa para penyerang untuk menggerakkan bola hanya di daerah luar atau perimeter, jauh dari basket.

3. Para penahan tidak boleh bergerak sebelum operan dilakukan dan para penahan yang dekat dengan bola harus berjaga-jaga terhadap operan berikutnya.

Dengan filosofi dan tujuan utama pertahanan daerah di atas bisa diterjemahkan bahwa pertahanan daerah dewasa ini tidak hanya pertahanan yang berjenis pertahanan yang menunggu. Pertahanan yang dimaksudkan di atas, apapun jenis pertahanan daerahnya, merupakan pertahanan yang mempunyai misi untuk menekan penyerang. Krause, Meyer, dan Meyer, (1999 : 121) dan Edy Syuganda, (2002 : 19), memberi istilah pada pertahanan tersebut yaitu *attacking defense*, di mana pada saat bertahan setiap pemain harus melakukan *attacking/pressure-serangan* kepada pemain lawan.

Jenis-jenis pertahanan daerah menurut Sukintaka (1979 : 46), Dedy Sumiyarsono (2002 : 48-49), sebagai berikut :

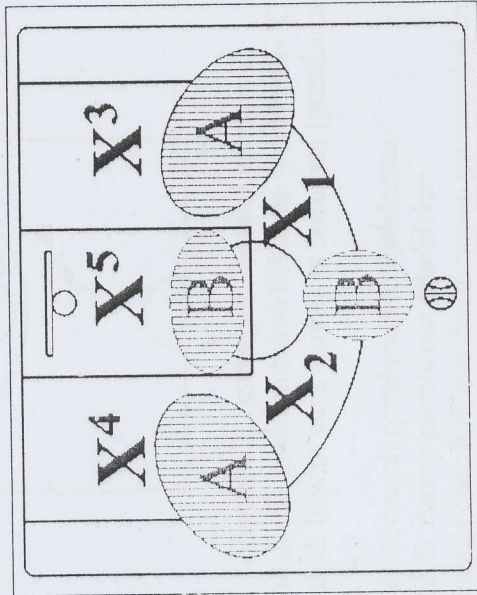
1. Pertahanan daerah Dua-Satu-Dua
2. Pertahanan daerah Tiga-Tiga
3. Pertahanan daerah Satu-Dua-Dua
4. Pertahanan daerah Satu-Tiga-Satu
5. Pertahanan daerah Dua-Dua-Satu

Sedangkan menurut Woods (2001), ada empat pertahanan daerah utama yang dipakai dalam pertahanan daerah yaitu, pertahanan daerah 2-3, pertahanan daerah 2-1-2, pertahanan daerah 1-2-2, dan pertahanan daerah 1-3-1.

Penulis melihat bahwa ada kecenderungan Woods melihat keempat pertahanan daerah tersebut yang paling sering dipakai oleh berbagai macam tim di dunia. Dilihat dari pola pertahanan yang ada sebenarnya pertahanan daerah bisa dibagi menjadi dua, yaitu pola pertahanan daerah dengan penjaga depan, berjumlah genap dan pola pertahanan daerah dengan penjaga depan berjumlah ganjil. Pola pertahanan daerah dengan penjaga depan berjumlah genap ialah pertahanan daerah 2-1-2, 2-3, dan 2-2-1. Sedangkan pola pertahanan daerah dengan penjaga depan berjumlah ganjil meliputi pertahanan daerah 1-2-2, 3-2, dan 1-3-3.

Woods (2001) juga melihat sisi kekuatan dan kelemahan dari pola pertahanan daerah 2-3. Gambar 1 memperlihatkan hal tersebut.

Pola pertahanan daerah 2-3 merupakan pola pertahanan dengan jumlah penjaga depan berjumlah genap. Penjaga depan berjumlah dua orang dan berdiri kurang lebih di sekitar daerah depan dari tembakan hukuman. Penjaga belakang berjumlah tiga orang dan berjaga di sepanjang baseline dan sekitar low post. Sehingga pertahanan ini mempunyai kekuatan pertahanan di sepanjang baseline dan low post. Kelemahan pertahanan 2-3 ini terletak di kedua sayap dan tengah dari daerah bersyarat (*high post*), seperti ditunjukkan arsipiran A dan B pada gambar 1.



Gambar 1. Pola Pertahanan Daerah 2-3

Melihat dan mempelajari kelebihan dan kekurangan masing-masing pertahanan daerah di atas harus dikuasai oleh pengajar atau pelatih bolabasket. Pengetahuan tersebut akan memberikan kemampuan untuk mengajarkan pola pertahanan daerah tertentu yang dapat memberikan kemampuan pertahanan beregu menjadi efektif. Menurut Balduin yang disadur oleh Edy Syuganda (2002:13), tidak ada pola

pertahanan yang terbaik, yang ada hanyalah pertahanan yang berguna untuk sebuah regu. Hal ini seharusnya mengingatkan setiap pelatih untuk dapat merancang pola pertahanan yang sesuai dengan apa yang dimiliki dan diperlukan oleh timnya.

Melatihkan salah satu atau lebih pertahanan daerah merupakan hal yang menjadi prioritas seorang pengajar atau pelatih. Pesic (2004) mengatakan bahwa suatu tim harus mempunyai persiapan untuk menghadapi berbagai situasi atau kondisi yang terjadi. Dalam persaingan antara pertahanan dan penyerangan berpola yang tiada akhir, suatu tim harus mempunyai persediaan "senjata" baik untuk menghadapi pertahanan daerah ataupun pertahanan *man-to-man*.

Jadi, mengajarkan suatu jenis pertahanan, apapun pertahanan tersebut, merupakan kewajiban seorang guru pendidikan jasmani atau pelatih. Yang terpenting pertahanan yang diajarkan tersebut diajarkan dengan benar. Untuk itu, seorang pelatih atau pengajar harus memahami betul cara melatihkan 1 atau lebih jenis pertahanan.

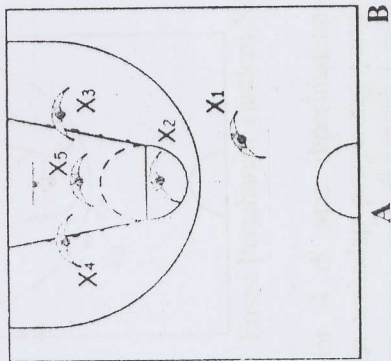
PRINSIP PERGERAKAN PERTAHANAN DAERAH 2-3

Sebelum sampai cara atau metode mengajarkan pertahanan daerah 2-3, Cunha (2004), menekankan beberapa hal penting mengenai pertahanan daerah dan daerah *rebound* sebagai berikut :

1. Hal yang mudah untuk mengajarkannya suatu pertahanan daerah, namun sangat sulit untuk menjadikannya suatu pertahanan yang efisien.
2. Pertahanan daerah mempunyai beberapa titik kelemahan (lihat gambar 1 sampai 4 di atas).
3. Para pemain bertahan harus melakukan penataan pertahanan kembali secara cepat.
4. Setiap pemain bertahan harus mengetahui secara pasti kedudukan mereka di dalam lapangan dan apa yang menjadi tanggung jawabnya.
5. Setiap pemain bertahan harus mengetahui posisi atau kedudukan bola.

6. Setiap pemain bertahan harus mengetahui tentang daerah-daerah rebound.

Sebagai seorang pengajar atau pelatih, untuk mengajarkan pertahanan daerah 2-3 agar lebih mudah, dapat membagi lapangan menjadi empat daerah, yaitu :



Gambar 2. Pembagian Daerah Lapangan

1. Daerah di atas garis tembakan hukuman (pertahanan X1 dan X2).
2. Daerah di bawah garis tembakan hukuman (pertahanan X3, X4, dan X5).
3. Daerah A, daerah pertahanan sebelah kanan.
4. Daerah B, daerah pertahanan sebelah kiri.

Pembagian daerah di atas dan di bawah garis tembakan hukuman dibagi dengan cara mengambil garis imajiner yang dipanjangkan dari garis tembakan hukuman ke kiri dan kanan. Daerah yang terjadi ialah daerah di atas garis tembakan hukuman yang berwarna putih dan daerah di bawah garis tembakan hukuman yang diarsir hitam.

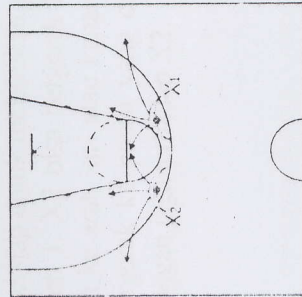
Pembagian daerah pertahanan di sebelah kanan dan kiri dibagi dengan cara menarik garis imajiner separo lapangan memanjang dari garis akhir melewati basket ke garis tengah lapangan. Daerah A dan B di atas akan berubah namanya apabila di salah satu daerah tersebut terletak bola. Apabila pada saat terjadi serangan yang memegang bola terletak di

daerah A, maka daerah A disebut daerah bola (*ball-side area*) atau daerah kuat (*strong-side area*). Sedangkan, daerah B disebut daerah lemah (*weak-side area*). Begitu juga sebaliknya apabila penyerang yang membawa bola berada di daerah B, maka daerah B yang disebut daerah kuat atau daerah bola dan sebaliknya daerah A disebut daerah lemah.

Prinsip daerah kuat dan lemah merupakan prinsip dasar dalam pertahanan dalam permainan bolabasket. Prinsip tersebut sebagai berikut. Setiap pemain bertahan baik yang menjaga pemain dengan bola ataupun tanpa bola akan bergerak menekan daerah kuat dan meninggalkan daerah lemah. Apabila bola berada di sebelah kanan pertahanan otomatis pertahanan, baik *man-to-man* ataupun pertahanan daerah, tersebut akan menekan daerah kanan dan meninggalkan daerah kiri pertahanan. Dengan mengikuti langkah melatih pola pertahanan daerah 2-3 ini prinsip daerah kuat dan lemah ini akan lebih jelas.

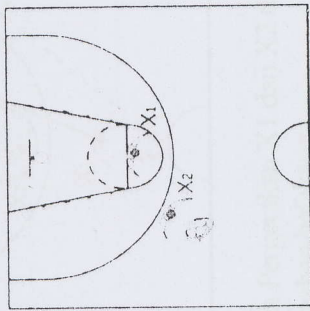
POLA PERTAHANAN TANDEM

Gambar 3 memperlihatkan pergerakan dasar dari penahan X1 dan X2. Pergerakan dasar pertahanan tersebut disebut juga pertahanan tandem. Pertahanan tandem merupakan pertahanan yang dilakukan oleh dua orang bertahan dengan bergantian menekan pembawa bola dan penjaga satunya bergerak ke tengah lapangan sebagai penjaga yang membantu penjaga yang menekan penyerang.



Gambar 3. Pergerakan Dasar X1 dan X2.

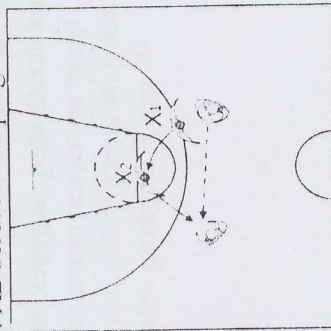
Gambar 4 memperlihatkan posisi dasar pertahanan tandem yang merupakan dasar pola pertahanan daerah 2-3 untuk penjaga X1 dan X2 yang merupakan penjaga daerah di atas garis tembakan hukuman.



Gambar 4. Posisi Pertahanan Tandem X1 dan X2.

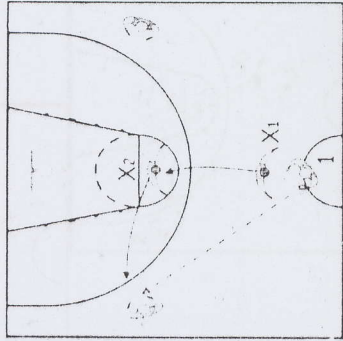
Dalam gambar 4 di atas diperlihatkan posisi penjaga X2 melakukan penekanan terhadap penyerang yang membawa bola dan penjaga X1 melakukan penjagaan di tengah lapangan untuk melakukan pertolongan penjagaan apabila dibutuhkan. Pergerakan X2 dan X1 ini juga sesuai dengan prinsip daerah kuat dan daerah lemah.

Gambar-gambar berikutnya memperlihatkan pergerakan-pergerakan dari X1 dan X2 berdasarkan pergerakan bola dan penyerang.



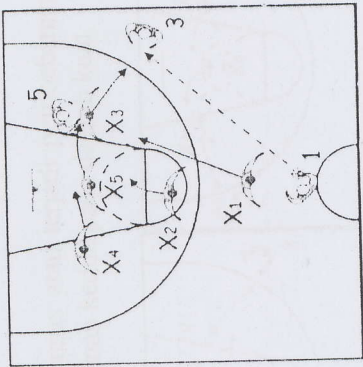
Gambar 5. Pola Pergerakan X1 dan X2.

Gambar 5 memperlihatkan pergerakan X1 dan X2. X1 bergerak ke arah penyerang yang membawa bola, melakukan penekanan sehingga yang membawa bola menghentikan giringan bolanya, dan bergerak menggantikan posisi X2 sewaktu bola dioperkan ke penyerang yang lain. X2 memberikan pertolongan jaga dan menunggu operan lawan untuk melakukan pergantian jaga dengan X1.



Gambar 6. Pergerakan X1 dan X2 dengan Posisi Tandem.

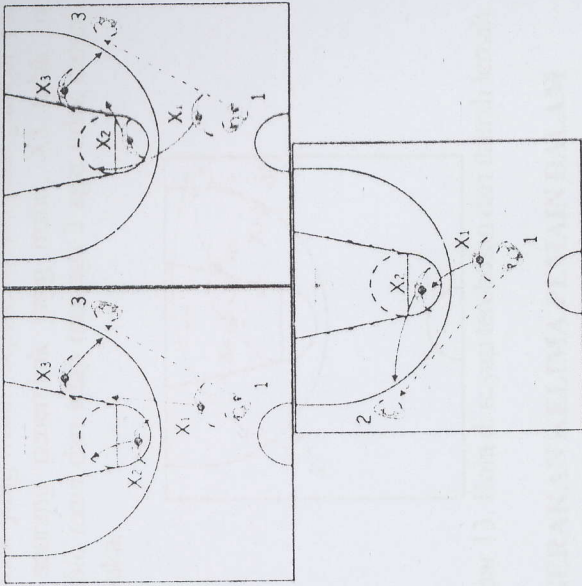
Pergerakan pertahanan dengan pola tandem diperlihatkan pada gambar 6. Penahan X1 melakukan pertahanan penekanan ke penyerang I yang membawa bola dan penahan X2 berdiri di belakang X1 di daerah tembakan hukuman. X2 bersiap untuk melakukan gerakan jaga menekan setelah bola dioperkan oleh I. X2 bisa bergerak ke kanan atau ke kiri tergantung bola dioperkan ke arah kiri atau kanan oleh I. Setelah bola dioperkan oleh I, X1 bergerak ke posisi yang ditinggalkan X2 untuk bersiap melakukan pertolongan jaga terhadap X2.



Gambar 7. Pola Pergerakan X1 dan X2 dengan bantuan jaga penahan belakang.

Jika penyerang 1 yang melakukan giringan dan mampu melewati penjagaan X1 dan X2 dan kemudian melakukan operan ke 3, seperti yang diperlihatkan oleh gambar 7. Penjaga belakang X3 keluar dari daerah janganya dan melakukan penjagaan terhadap 3. Penjaga X1 bergerak di sudut daerah tembakan hukuman. Penjaga X5 bergerak menjaga di arah depan penyerang 5 di daerah *low post* daerah kuat. Penjaga X2 bergerak menjaga di daerah dalam dari daerah *three second*. Penjaga X4 berposisi di daerah *under the basket* dengan maksud melakukan pertolongan penjagaan pada daerah kuat.

Jika bola dioperkan ke pemain penyerang sayap yang berposisi di bawah garis tembakan hukuman, dalam kasus ini gerakan pertahanan X1, X2, dan X3 diperlihatkan oleh gambar 8, 9, dan 10.



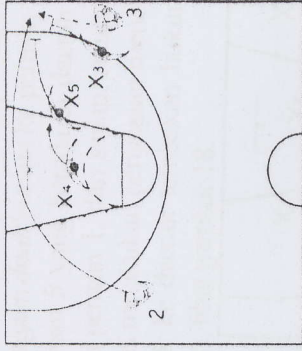
Gambar 8, 9, dan 10. Pergerakan X1, X2, dan X3 apabila bola ke sayap dan berposisi di bawah garis tembakan hukuman.

Gambar 8 memperlihatkan pilihan yang menjaga pemain 3 ialah penjaga X3. X1 menempatkan diri di sudut daerah tembakan hukuman pada daerah kuat. X2 bergerak menempatkan diri menjaga di daerah *three second*. Pola pergerakan gambar 8 dan 9 bisa dilakukan apabila penjaga X3 sama sekali tidak sedang menjaga khusus satu orang pemain atau tim penyerang melakukan penyerangan dengan pembebanan di sisi yang lain.

Gambar 9 merupakan alternatif pergerakan dari gambar 8 terutama untuk pergerakan X1 dan X2. X1 dan X2 berkebalikan posisi dengan gambar 8.

Gambar 10 memperlihatkan pilihan penjagaan sayap tetap dibebankan ke penjaga X2. X1 melakukan gerakan tandem untuk mengimbangi gerakan X2. Pilihan penjagaan ini bisa dilakukan apabila

scorang penembak yang mahir, seperti terlihat pada gambar 13. Apabila 3 merupakan seorang penembak yang mahir, X3 tidak melakukan penjagaan *double team* dan tetap menjaga 3 agar tidak dalam keadaan penyerang terbuka.

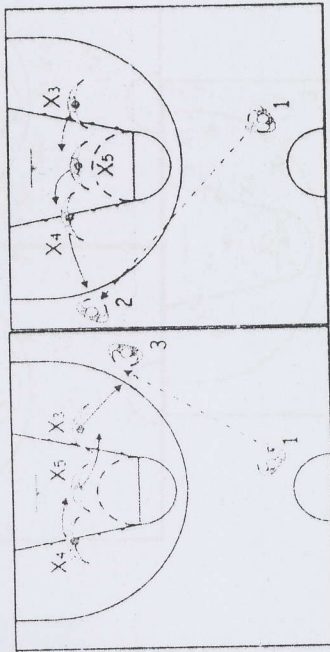


Gambar 13. Bola di sayap terobosan dari daerah lemah.

POLA PERGERAKAN KELIMA PEMAIN DALAM PERTAHANAN DAERAH 2-3

Dalam gambar 14, 15, dan 16 dijabarkan gerakan dari setiap kelima pemain bertahan dengan adanya bola di posisi sayap daerah kuat dan terjadi terobosan dari pemain 2 ke arah sudut daerah kuat di sisi daerah *low post* pemain 5, fungsinya untuk melakukan penyerangan dengan sistem pembebanan di satu sisi lapangan seperti terlihat gambar 14.

X3 mempunyai tugas khusus atau terjadi pembebanan terhadap posisi penjagaan di garis pertahanan kedua pada daerah kuat.

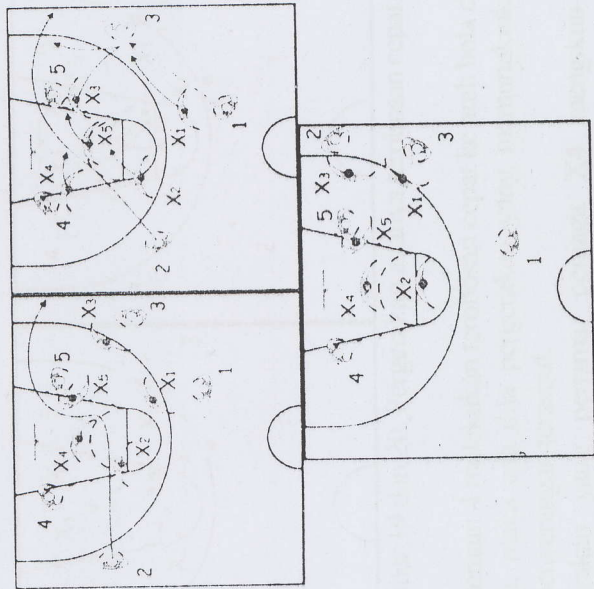


Gambar 11 dan 12. Pola Pergerakan garis jaga kedua.

Gambar 11 dan 12 memperlihatkan perubahan gerak posisi jaga dari garis jaga kedua dari pola pertahanan daerah 2-3, apabila bola dioperkan ke daerah sayap dan di bawah garis tembakan hukuman. Meskipun hampir sama, gambar 11 dan 12 berbeda secara prinsip. Gambar 11 memperlihatkan bola dioperkan dari sisi daerah kuat ke sayap daerah kuat. Penjaga X3 langsung melakukan penjagaan menekan, X5 menggantikan kedudukannya, dan X4 berposisi jaga di daerah *under ring*.

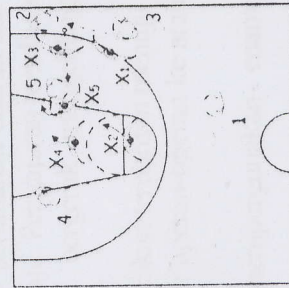
Gambar 12 memperlihatkan penyerang 1 yang berada di daerah kuat mengoperkan bola ke arah penyerang 2 yang berposisi di daerah lemah. Penjaga X4 langsung melakukan pertahanan menekan terhadap 2. X5 menggantikan posisi jaga X4, dan X3 berposisi jaga di daerah *under ring*.

Jika 2 melakukan terobosan dari posisi sayap daerah lemah ke posisi sudut di daerah kuat, X5 keluar dari daerah janya dan melakukan penjagaan menekan ke pemain 2 apabila 2 menerima operan dari 3. Penjaga X4 melakukan pergerakan jaga ke daerah *low post* di daerah kuat (daerah yang ditinggalkan X5). X3 melakukan penjagaan *double team* ke penyerang 2 dengan ketentuan penyerang 3 bukan



Gambar 14, 15, dan 16. Pergerakan kelima pemain, terobosan dari daerah lemah.

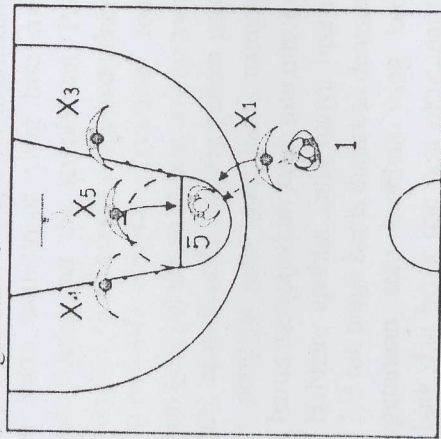
Apabila pemain 1 mengoperkan bola ke pemain 3 (gambar 15), X3 melakukan jaga menekan ke pemain 3 memberikan waktu agar X1 dapat bergerak untuk menjaga 3. Begitu penjaga X1 menjaga 3, penjaga X3 kemudian bergerak ke arah sudut *low post* untuk menjaga 2 (gambar 16).



Gambar 17. Bola berada di daerah *low post*.

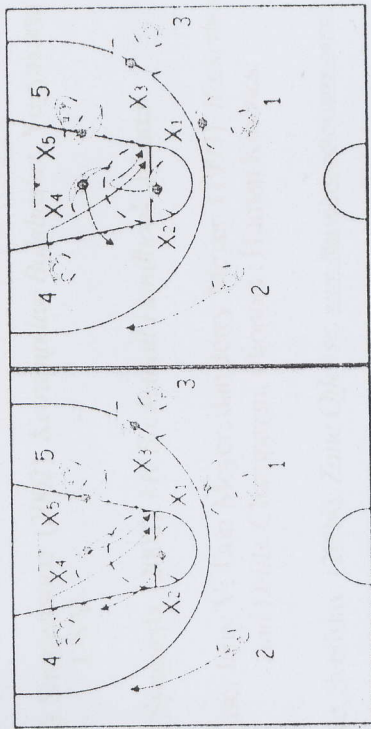
Gambar 17 memperlihatkan pergerakan bola dari pemain 3 ke pemain 2 yang berada di sudut, dari 2 bola dioperkan ke 5 di daerah *low post*. Jika pemain 2 bukan seorang penembak mahir, X3 dapat melakukan penjagaan *double team* ke pemain 5. Hal tersebut juga berlaku untuk penjaga X1, jika pemain 3 bukan penembak mahir maka X1 dapat melakukan penjagaan *double team* ke pemain 5.

Jika pemain 5 yang berada di daerah *high post* menerima bola, bola ini bisa dari pemain 1, dari sayap, ataupun dari sudut dan *low post*. Penjaga X5 harus melakukan penjagaan menekan pemain 5. Penjaga X1 dan X2 bergerak ke daerah tembakan hukuman untuk membantu X5 menjaga pemain 5, lihat gambar 18.



Gambar 18. Bola berada di daerah *high post*.

Situasi-situasi khusus dalam pertahanan daerah 2-3. Apabila terjadi terobosan cepat dari *low post* daerah lemah ke arah *high post* daerah kuat dan bola ada di posisi sayap daerah kuat.



Gambar 19 dan 20. Pergerakan adanya terobosan cepat.

Jika pemain 4 melakukan terobosan cepat ke arah bola dari posisi daerah lemah, maka ada dua pergerakan yang memungkinkan untuk menetralkan penyerangan tersebut.

Pergerakan yang pertama, penjaga X4 mengikuti gerakan terobosan 4 sementara penjaga bertanggung jawab untuk menutup gerakan penyerang 2 yang berada di daerah lemah seperti yang digambarkan gambar 24.

Pergerakan yang kedua, pemain penjaga X2 mengambil alih penjagaan penyerang 4 yang melakukan terobosan. Sementara itu, penjaga X4 bertanggung jawab untuk menjaga penyerang 2 yang berada pada posisi daerah lemah.

Untuk mengajarkan pertahanan daerah ada beberapa pengajaran yang berlangsung secara maju. Pengajaran tersebut sebagai berikut:

1. Pergerakan bola yang bergerak mengelilingi pertahanan daerah tersebut.
2. Pergerakan bola dan gerakan terobosan menuju ke arah basket.
3. Pergerakan bola dengan operan-operan ke arah daerah *low* dan *high post*.
4. Pergerakan dengan mempergunakan enam dan tujuh pemain penyerang.
5. Permainan lima lawan lima.

Pola gerakan penyerang dilakukan mulai dari gerakan perlahan lambat, bahkan kadang-kadang harus dihentikan oleh pengajar atau pelatih untuk mengoreksi dengan gerakan yang benar. Semakin lama gerakan penyerang semakin cepat apabila pemain bertahan sudah melakukan gerakan juga yang benar sesuai dengan fungsi dan tanggung jawab masing-masing pemain bertahan.

PENUTUP

Pola pertahanan daerah 2-3 merupakan salah satu dasar dari pertahanan daerah. Pertahanan ini apabila dilatihkan dengan baik dan benar merupakan salah satu unsur yang bisa membuat suatu tim bolabasket menjadi bagus dan tak terkalahkan. Pola pertahanan ini apabila bisa digabungkan dengan pola pertahanan daerah 1-3-1 atau 1-2-2 baik yang konvensional ataupun pertahanan *zone press* setengah lapangan merupakan pola gabungan atau *match-up zone* yang kuat.

Tidak peduli, apakah anda seorang pelatih yang baru atau sudah lama atau bahkan pengajar/guru yang harus mengajarkan permainan bolabasket mutlak harus mengajarkan salah satu unsur dari permainan itu yaitu pertahanan. Bahkan, apabila anda hanya bisa mengajarkan pola pertahanan daerah 2-3 ini, tetapi harus diajarkan dengan baik dan benar.

Suatu pengetahuan atau keahlian yang kecil/sedikit apabila diajarkan dengan baik dan benar dan bisa mencapai tingkat kemahiran yang tinggi akan lebih berharga dibandingkan pengetahuan yang luas/besar tetapi tidak mampu diajarkan dengan baik dan benar. Pengetahuan tersebut hanya akan menjadi sebuah pengetahuan saja tanpa adanya peningkatan atau kemampuan yang setara.

DAFTAR PUSTAKA

- Cunha, Victorino. (2004). *How to Build a 2-3 Zone Defense*.
www.fiba.com/coachescorner/zonedefense.asp

- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Ketrampilan Bolabasket*. Yogyakarta : FK-UNY.
- Edy Syuganda. (2002). *My Basketball Handbook*. Jakarta.
- Krause, Jerry V; Don Meyer, dan Jerry Meyer. (1999). *Basketball Skills and Drills*. Champaign, Illinois : Human Kinetics.
- Pesic, Svetislav. (2004). *Zone Offense*. www.fiba.com/coachescorner/zoneoffense.asp
- Sukintaka. (1979). *Permainan dan Metodik Buku II*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Woods, Ernie. (2001). *Attacking Zone Defenses*. <http://www.rawbw.com/~demo/>