

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan bola basket dewasa ini sangat pesat, terlihat dengan tingginya nilai *variasi* tim pada saat melakukan serangan. Membiarkan lawan menguasai lebar lapangan sama saja membiarkan mereka menghancurkan kita secara perlahan. Sebenarnya ada salah satu petunjuk yang dapat dicermati yaitu *minimize their area*. Melalui teori ini dapat dengan mudah dijawab yaitu menjaga area dengan cara menghentikan penetrasi dan pergerakan satu lawan satu yang dikenal dengan menjaga *zone defense*. Fokus penelitian terhadap masalah defense dikarenakan filosofi para pakar bola basket yang mengatakan bahwa dalam sebuah tim melakukan penyerangan bisa saja memenangkan sebuah pertandingan, tetapi pertahanan bisa memenangkan kejuaraan / *defense can wins the championship*.

Offense can win the game, but defense can win the championship yang sering digunakan oleh beberapa pelatih dalam memaknai peran dari sebuah pertahanan tim. *Defense* dapat membuat sebuah tim menjadi juara dalam sebuah kejuaraan dikarenakan ketika sebuah tim membuat pertahanan dengan tujuan tim lawan tidak dapat menembus pertahanan disanalah dapat membuat penekanan dalam mental lawan. Pertahanan yang baik dapat membuat tingginya tingkat kegagalan pada *offense* lawan seperti terjadinya

turn over yang disebabkan *pressure* dari tim *defense*. Dari *turn over* tersebut tim yang melakukan *defense* dapat melakukan serangan cepat atau *fast break* saat lawan belum siap dalam melakukan *defense* (*unbalancing defense*) dari transisi *defense* ke *offense* inilah tim yang memiliki *defense* yang baik, banyak memperoleh point. *Defense* yang baik juga dapat membuat *system offense* lawan tidak berjalan sesuai dengan target, sehingga menyebabkan lawan melakukan *offense* tanpa sistem dimana sering terjadi kesalahpahaman antar pemain yang melakukan *offense*. Hal inilah yang membuat tim mempunyai sistem bertahan yang baik dapat menjadi juara.

Dapat disimpulkan bahwa *defense* sangatlah penting dan bersifat konsisten untuk memenangkan setiap pertandingan dibandingkan *offense*, karena dalam melakukan pertahanan atau *defense* tidak akan ada kecenderungan untuk gagal dikarenakan menurunnya akurasi saat melakukan *finishing*. Banyak diantara para pelatih yang merancang pola pertahanan dengan penuh perhitungan guna menghadapi serangan lawan baik itu menggunakan sistem bertahan *man to man* atau *zone*.

Awal perkembangan permainan bola basket yang semula masih *dominan self play* dengan tempo yang lamban, kemudian berkembang menjadi *power game* yang bersifat cepat dan agresif, maka sistem pertahanan saat ini pun telah berkembang menjadi super agresif. Dimana daerah *double team* atau *trap* tidak lagi hanya berkisar didaerah sudut sudut

lapangan saja tetapi hampir ada dalam setiap kesempatan. Untuk menyikapi hal tersebut maka metode latihan yang diberikan juga berkembang mulai dari kemampuan fisik yang dituntut lebih prima, sehingga peningkatan karakter individu yang nantinya akan menggambarkan karakter tim tersebut. Serta terlihat jelas bahwa tuntutan kreatifitas dari para pelatih sangatlah dibutuhkan usahanya meningkatkan agresifitas dalam pertahanan tim atau yang biasa disebut *defense*.

Namun seiring perkembangan peraturan dalam permainan bola basket, dengan berlakunya peraturan *hand checking* (menyentuh lawan dengan tangan untuk membaca posisinya) yang semakin tegas, maka sistem penjagaan diharuskan saling membantu atau *helping*. Dari hal tersebut maka team defense akan diwarnai dengan moment rotasi saat kondisi tim sedang melakukan pertahanan.

Pendapat pakar tentang filosofi defense dalam bola basket "*minimize their area*" dengan memperkecil area penyerangan yang awalnya 100%, kemudian 50% menjadi semakin sempit 25%. Pada awalnya bentuk sistem bertahan populer dengan menggunakan *original defense*, bilamana pergerakan pemain bertahan ditentukan oleh pemain yang melakukan penyerangan, konsekuensinya lawan yang melakukan penyerangan ternyata masih mampu melakukan serangan dengan leluasa seperti halnya "*play as a team*" yaitu dengan bebasnya melakukan passing sehingga lawan dapat dengan mudah menjalankan sistem penyerangan.

Selain itu banyak dari beberapa tim yang memulai serangan biasanya dimulai dari wing (daerah sisi samping bagi penyerang baik di depan atau dibelakang) sebagai titik serang. Untuk menanggulangi hal tersebut, karena indikator bermain secara tim adalah melakukan *passing* maka dalam bertahan diusahakan menghentikan upaya penyerangan dalam melakukan passing dengan cara pemain yang bertahan harus memaksa penyerang melakukan *dribbling*, tidak membiarkan lawan untuk "*playing as a team*" (bermain secara tim)

Berdasarkan hal diatas, maka dalam setiap sistem pertahanan, terdapat beberapa komponen dari pergerakan yang satu sama lainnya saling berhubungan. Sebuah sistem pertahanan tidak akan berjalan sempurna bila salah satu dari komponen tersebut tidak berjalan dengan baik. Oleh setiap itu komponen harus berkesinambungan sehingga pada akhirnya rangkaian sistem pertahanan akan berjalan dengan baik. Adapun salah satu contoh dari komponen sistem tersebut adalah dengan melakukan prinsip bertahan.

Ketatnya persaingan dan minimnya pemain yang bepostur tubuh tinggi pada tim bola basket Universitas Negeri Jakarta, membuat semua komponen pada tim bola basket Universitas Negeri Jakarta (Pembina, pelatih, dan pemain) sepakat untuk fokus pada konsep pertahanan. Untuk penelitian ini merupakan hal yang baru dari sebuah penemuan konsep sistem pertahanan hasil perkembangan permainan dan peraturan, dari hal tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian yang berkaitan dengan defense, yaitu

menganalisis *defense* pada sistem pertahanan. Tidak lepas dari kendali pelatih pun untuk selalu menginstruksikan kepada para pemainnya agar melakukan prinsip jaga *zone defense* dan *man to man* dalam setiap pertandingan. Pada skripsi ini saya akan mengangkat pembahasan dalam masalah pertahanan karena pada pernyataan diatas adalah pertahanan dapat memenangkan kejuaraan.

Liga bola basket mahasiswa (LIBAMA) merupakan kegiatan resmi tahunan yang diadakan oleh pengurus provinsi Jakarta yang dilakukan untuk tingkat mahasiswa. Kegiatan ini sebagai salah satu kejuaraan yang bergengsi di Jakarta untuk universitas yang ada di Jakarta untuk melihat sejauh mana kekuatan tim mereka ataupun melihat kekuatan tim lawan. Dengan dibagi menjadi dua divisi, yaitu divisi utama dan divisi satu. Tim bola basket putri Universitas Negeri Jakarta masuk dalam divisi utama karena telah mengukir prestasi yang baik dalam *event* kejuaraan di Jakarta dan LIBAMA tahun 2016

Oleh karena itu tim bola basket putri Universitas Negeri Jakarta memiliki tanggung jawab yang cukup besar agar dapat mempertahankan prestasinya di kejuaraan LIBAMA 2017. Pergantian pemain senior dengan pemain junior merupakan perhatian khusus kepada para pelatih (*coaching staff*) tim bola basket putri menghadapi LIBAMA 2017, selain banyaknya pemain baru, juga postur/tinggi badan menjadi perhatian utama karena dapat dipastikan daerah bawah ring tim bola basket putri Universitas Negeri Jakarta akan menjadi

masalah besar. Finalis LIBAMA tahun lalu akan susah diulangi jika pertahanan tidak diperhatikan dengan benar.

Walaupun sebenarnya banyak faktor penentu keberhasilan lainnya antara lain kemampuan teknik dasar, kemampuan melatih oleh para pelatihnya, sarana dan prasarana, sarana aktualisasi pertandingan pertahun dan program yang tidak berkesinambungan.

Tim bola basket putri Universitas Negeri Jakarta juga harus mempersiapkan *defense* yang untuk merobohkan sistem penyerangan lawan yang berbagai macam bentuk dengan menerapkan *defense* yang variatif sesuai dengan arahan pelatih, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian analisis *defense* tim putri Universitas Negeri Jakarta pada kejuaraan LIBAMA 2017.

B. Identifikasi Masalah

Didasari oleh latar belakang masalah diatas, maka identifikasikan masalah sebagai berikut:

1. Berapakah presentase tingkat keberhasilan sistem pertahanan tim bola basket putri Universitas Negeri Jakarta ?
2. Manakah yang lebih efektif *zone defense* atau *man to man defense* ?
3. Apakah sistem pertahanan dapat memberikan efek positif terhadap kemenangan ?
4. Apakah peran pelatih dan *coaching staff* berpengaruh besar dalam mencapai kemenangan ?

5. Apakah peran program latihan terutama dalam *defense* berpengaruh besar dalam mencapai kemenangan ?
6. Apakah pemain senior dan junior dalam tim putri bola basket Universitas Negeri Jakarta berpengaruh dalam keberhasilan *defense* ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, maka dalam penelitian ini perlu dibatasi agar dalam penelitian tidak terjadi salah penafsiran. Pembatasan masalah ini adalah “Analisis Keberhasilan *Defense* Tim Bola Basket Putri Pada LIBAMA Jakarta 2017”

D. Perumusan Masalah

1. Berapa jumlah presentase keberhasilan dan kegagalan keseluruhan *defense* tim bola basket Universitas Negeri Jakarta putri pada pertandingan LIBAMA 2017?
2. Berapa presentase tingkat keberhasilan dan kegagalan sistem pertahanan *man to man defense* dalam tim putri Universitas Negeri Jakarta pada pertandingan LIBAMA 2017?
3. Berapa presentase tingkat keberhasilan dan kegagalan keseluruhan sistem pertahanan *zone defense* tim putri bola basket Universitas Negeri Jakarta dalam LIBAMA Jakarta 2017?

E. Kegunaan Penelitian

1. Untuk menjawab masalah dari penelitian ini, yaitu untuk mengetahui tingkat keberhasilan serta mengetahui seberapa besar analisis *defense* pada kejuaraan LIBAMA 2017 di Jakarta
2. Sebagai acuan para pelatih agar lebih meningkatkan kualitas sistem pertahanan kepada para atlet dalam tim putri bola basket Universitas Negeri Jakarta.
3. Untuk menambah wawasan tentang penemuan komponen dari sistem pertahanan yang baru
4. Sebagai masukan dan bahan evaluasi bagi pengurus dan pelatih tim putri bola basket Universitas Negeri Jakarta.
5. Sebagai acuan dalam pembuatan program latihan pada kejuaraan atau LIBAMA selanjutnya.

BAB II

KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR

A. Kerangka Teori

1. Hakikat Permainan Bola Basket

Olahraga bolabasket dianggap sebagai olahraga yang unik karena diciptakan secara tidak sengaja oleh seorang pastor. Pada tahun 1891, Dr. James A. Naismith seorang pastor asal Kanada yang mengajar di sebuah fakultas untuk para mahasiswa profesional harus membuat permainan di ruang tertutup untuk mengisi waktu para siswa pada masa liburan musim dingin di New England. Karena dilakukan di dalam ruangan atau di gedung maka timbulah suatu pemikiran bahwa permainan hendaknya merupakan suatu permainan yang tidak begitu kasar, dengan tidak ada unsur-unsur menendang, dan menjegal, menarik, dan tidak terlalu susah untuk dipelajari. Untuk itu perlu menghilangkan gawang dan menggantinya dengan keranjang yang tempatnya berada di atas sehingga untuk memasukan bola, arah bola harus membentuk parabola. Naismith menciptakan permainan yang sekarang dikenal sebagai permainan bola basket pada 15 Desember 1891. Dalam perkembangannya dua tahun kemudian James A. Naismith memutuskan bahwa jumlah terbaik dalam satu regu adalah 5 orang.¹ Permainan bolabasket merupakan suatu kombinasi dari pertahanan dan penyerangan,

¹ Jon Oliver, Dasar Dasar Bola Basket (Bandung: Pakar Raya, 2007), vi-vii.

untuk itu seorang pemain haruslah menguasai teknik dan keterampilan dasar bermain bolabasket untuk bermain dengan baik. Kelanjutan tingkatan prestasinya tinggal memperbanyak latihan ulang (*drill*) yang cukup, sehingga dapat menjadi gerakan otomatis. Bolabasket dimainkan oleh dua tim dengan 5 pemain tiap tim dengan tujuan mendapatkan nilai (*score*) dengan memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah tim lawan melakukan hal serupa. Bolabasket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang. Tim terdiri dari duabelas pemain termasuk kapten. Setiap regu berusaha mencetak angka. Bolabasket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk memasukkan bola ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan memasukkan bola.² Pertandingan dikontrol oleh wasit, petugas meja dan seorang *commissioner*³ jika ada. Tujuan dari permainan bolabasket adalah mendapatkan nilai atau skor dengan memasukkan bola kekeranjang lawan dan mencegah tim lawan melakukan hal serupa⁴. Tujuan dari permainan bolabasket adalah memasukkan bola ke sasaran di atas lantai setinggi 305 cm. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan gerakan dengan baik pula. Terampil bermain bolabasket dapat dicapai apabila gerak dasarnya baik. Oleh karena itu gerak (teknik dasar) pada permainan bolabasket harus efektif

² PERBASI, ASOSIASI WASIT BOLA BASKET JAKARTA (Jakarta, November 2015), hlm. 3

³ Ibid., hlm. 53

dan efisien. Berdasarkan beberapa uraian tentang pengertian permainan bolabasket dapat disimpulkan bahwa permainan bolabasket adalah suatu permainan pola berkelompok yang terdiri dari dua tim yang beranggotakan masing-masing lima pemain. Jenis permainan ini bertujuan untuk mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukan bola kekeranjang lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai tau angka.

2. Teknik dasar bermain bola basket

A. Teknik Dasar Mengoper bola dan Menangkap bola, *passing* atau operan merupakan melempar bola kepada teman untuk menciptakan peluang skor bagi tim dan agar bola berada dalam jangkauan tembakan. Ada beberapa prinsip dalam mengoper bola yaitu: melihat letak lingkaran ring, mengoper sebelum *mendribble*, mengetahui kekuatan dan kelemahan teman dalam tim, waktu operan dipercepat, menggunakan tipuan, menarik perhatian dan menyerang, operan dengan cepat dan tepat, memperkirakan kekuatan operan, yakin dengan operan yang dilemparkan, mengoper jauh dari penjaga, dan mengoper pada rekan penembak yang bebas. Ada beberapa gerakan dalam melakukan operan yaitu sebagai berikut: operan dada (*chestpass*), operan bawah (*bounce pass*), operan atas (*overhead pass*), operan samping (*sidearm pass*), operan belakang dan operan *baseball*. Sedangkan menangkap bola merupakan posisi saat bermain yang dilakukan dengan tangan *rileks* dengan membentuk tangan terbuka menangkap bola

dan bawah bola dengan lengan bawah dan tangan didepan dada bersiap mengoper kembali atau menembak bola. *Passing* dan *catching* adalah fundamental bolabasket yang sering terabaikan untuk dilatih, sangat penting bagi seorang pemain untuk mengembangkan *skill passing* demi kesuksesan timnya. Salah satu poin yang harus ditekankan pada pemain adalah bahwa *passing* adalah *skill* yang tercepat dan terbaik untuk mengubah arah serangan. Adapun faktor yang mempengaruhi didalam melakukan *passing* antara lain kecepatan, target, *timing*, trik dan komunikasi saat melakukan *passing*.

Jenis-jenis *passing* yaitu sebagai berikut:⁵

1. *Chest Pass* atau biasa disebut operan dada adalah jenis *passing* yang paling efektif dilakukan pada saat pemain tidak dijaga oleh lawan atau musuh.



Gambar 1. *Chest Pass*

(Dokumentasi Pribadi)

⁵ Jon Oliver, Dasar Dasar Bola Basket (Bandung: Pakar Raya, 2007), 35-42

2. *Bounce Pass* atau operan pantul adalah gerakan *passing* yang dilakukan agar penerima dapat menangkap bola dari pantulan ke daerah pinggul penangkap bola tersebut.



Gambar 2. *Bounce Pass*

(Dokumentasi Pribadi)

3. *Overhead Pass* atau *passing* atas adalah *passing* yang dilakukan dari atas kepala ke arah atas kepala penangkap bola, *passing* ini efektif dilakukan apabila lawan menggunakan pertahanan daerah.



Gambar 3. *Overhead Pass*

(Dokumentasi Pribadi)

4. *Baseball Pass* adalah *passing* yang biasanya digunakan untuk jarak yang jauh dan dorongan tangan seperti melakukan lemparan pada baseball.



Gambar 4. *Baseball Pass*

(Dokumentasi Pribadi)

5. *One Hand Push Pass* adalah *passing* yang menggunakan satu tangan dengan kunci dari *passing* ini yaitu ketepatan tekukan siku. Tekukan siku ini dapat menghasilkan kecepatan dan kekuatan dalam mendorong bola.



Gambar 5. *One Hand Push Pass*

(Dokumentasi Pribadi)

6. *Hook Pass* adalah *passing* kaitan atau melempar bola dengan posisi badan seperti kaitan.



Gambar 6. *Hook Pass*

(Dokumentasi Pribadi)

7. *Behind the Back Pass* adalah *passing* yang dilakukan dengan melempar bola dari belakang tubuh atau punggung lebih tepatnya.



Gambar 7. *Behind the Back Pass*

(Dokumentasi Pribadi)

B. *Catching* atau menangkap bola adalah bagaimana pemain dapat menerima bola dengan tepat pada posisi *quickstance*. Prinsipnya yaitu menjemput bola/pivot: posisi penangkap dengan bergerak dan menghampiri

bola terlebih dahulu. Target (2 tangan dan 1 tangan); posisi tangan pada penerima, *hands up*; posisi tangan penerima yang mengarah pada pinggul keatas dan ibu jari saling berhadapan. *Hands down*; posisi tangan siap menerima bola yang mengarah pada pinggul kebawah dan posisi ibu jari menghadap keatas. *Footwork One-two step*; gerakan kaki pada penerima dengan dua hitungan, dimana salah satu kaki mendarat terlebih dahulu kemudian diikuti kaki berikutnya untuk menjaga keseimbangan tubuh. *Footwork Jump Stop*; gerakan kaki saat menerima bola dengan satu hitungan, dimana kedua kaki mendarat secara bersamaan dengan kaki sedikit melompat kedepan atau kesamping.

Sedangkan tangkapan atau menangkap bola (*catching*) merupakan bagian dari operan yang berfungsi untuk mengamankan bola dari lawan, sehingga bola bisa dimainkan dengan baik dan tidak berbalik menjadi bola lawan.

C. Teknik Dasar Menggiring bola

Dribble (menggiring) adalah salah satu cara membawa bola dengan memantulkan bola pada lantai yang gerak bola terlebih dahulu daripada gerak kaki dan tidak diperbolehkan dipegang dengan dua tangan. Macam dalam menggiring bola ada beberapa yaitu: menggiring dan berhenti tiba-tiba, menggiring dengan berhenti sementara sambil menjaga bola tidak mati, menggiring dengan perubahan kecepatan langkah, menggiring mundur, menggiring merubah arah dari depan, tipuan menggiring dengan perubahan

arah, menggiring dengan melakukan putaran badan, menggiring lewat belakang badan dan berhenti dengan posisi menembak saat terakhir menggiring. *Dribble* pada dasarnya adalah gerakan mengarah pada ring. *Dribble* yang diperbolehkan adalah selama posisi tangan tidak berada dibawah bola dan bola harus meninggalkan tangan sebelum kaki tumpuan. *Dribble* dipengaruhi juga oleh control pada tangan seperti: kekuatan siku, pergelangan tangan, telapak tangan, jari-jari, sedikit bantuan bahu, mata tidak lihat bola (*vision*).

Jenis-jenis *dribbling*:⁶

1. *Low Dribble* adalah *dribble* yang menggunakan awal posisi kaki satu telapak didepan berguna untuk mempercepat perpindahan gerak atau arah. *Dribble* dilakukan dengan irama konstan dengan satu tangan melindungi bola.
2. *Power Dribble* adalah pengembangan dari *low dribble* dengan menambahkan beberapa variasi *dribble* seperti gerakan *spin dribble* dan *crossover dribble*.
3. *Speed Dribble* adalah tipe *dribble* yang dilakukan dengan berlari atau menggunakan kecepatan tinggi.
4. *Crossover Dribble* adalah pemain melakukan *dribble* kesalah satu arah dari lawan lalu merubah ke arah sebaliknya dengan cepat.

⁶ Jon Oliver, Dasar Dasar Bola Basket (Bandung: Pakar Raya, 2007), hlm. 49

5. *Spin Dribble* adalah *dribble* yang mengintegrasikan dengan gerakan *Behind Dribble* adalah mengganti arah *dribble* dengan mengarahkan bola kebelakang badan sehingga bola melewati belakang tubuh saat melakukan pergantian gerakan *dribble*.
6. *Between the Legs Dribble* adalah *dribble* yang dilakukan melewati bawah kaki saat melakukan perpindahan *dribble*. memeros saat mendekati lawan dan memutar arah badan menuju kedepan.

Dribbling adalah menggiring bola untuk berpindah tempat, pemain menjaga bola tetap berada di sisi tubuhnya yang berada jauh dari pemain bertahan. Untuk melakukan *dribble*, bola didorong pelan kebawah dengan kondisi jari tangan terbuka. Semua pemain harus berlatih melakukan *dribble* dengan baik menggunakan tangan kanan atau tangan kiri tanpa melihat bola.

Berdasarkan uraian diatas, maka terdapat macam-macam bentuk dan variasi dari *dribble* atau menggiring bola dalam permainan bola dalam permainan bolabasket yang kemudian dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Menggiring bola adalah pergerakan bola dan pemain berpindah tempat, dari tempat satu ketempat yang lain dengan cara memantulkan bola kelantai yang penguasaan bola berada pada pemain yang memainkan bola tersebut.

D. Teknik Dasar Menembak bola

Tujuan utama dalam permainan bolabasket adalah berhasil mencetak angka dan mengalahkan lawan serta memenangkan permainan. Tentunya dalam suatu pertandingan, pemain harus berusaha untuk bisa melakukan tembakan yang menciptakan nilai atau angka untuk timnya. Dalam teknik dasar menembak, terdapat berbagai macam tembakan dan berbagai bentuk gerakan menembak. Menembak merupakan pengantar untuk mendapatkan angka dari usaha menyerang kearah ring lawan. Terdapat tujuh teknik dasar tembakan yaitu: Tembakan satu tangan, lemparan bebas, tembakan sambil melompat, tembakan tiga angka, tembakan mengait, *lay up* dan *runner*. Selain itu terdapat mekanika dalam melakukan tembakan yaitu: pandangan, keseimbangan, posisi tangan, pensejajaran siku dalam, irama menembak dan gerakan lanjutan (*follow through*). *Shooting* adalah *skill* dasar bolabasket yang paling terkenal dan digemari, karena setiap orang mempunyai naluri untuk menyerang dan ingin memasukan bola dalam ring.

Ada beberapa jenis *shooting* yaitu sebagai berikut:

1. *Lay Up Shoot*, yakni *shoot* yang dilakukan dengan awalan kaki 1 sampai dengan 2 hitungan mendekati ring.
2. *One Hand Set Shoot*, yakni *shoot* dengan dorongan satu tangan.
3. *Jump Shoot*, yakni jenis tembakan yang menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilempaskan pada saat titik tertinggi lompatan.

4. *Free Throw*, yakni tembakan yang dilakukan karena mendapatkan pelanggaran saat mau memasukkan bola ke arah ring dengan nilai dalam satu kali tembakan adalah satu.
5. *Three Point Shoot*, yakni tembakan yang mempunyai nilai tiga, tembakan yang bisa menjadi senjata untuk membalikkan keadaan.
6. *Hook Shoot*, yakni tembakan kaitan dengan arah tembakan menyamping dan mengarahkan bola ke arah ring. Tipe *shoot* ini perlu latihan lebih lanjut, karena merupakan *shoot* tingkat lanjut.⁷

2. **Hakikat *Defense***

Suatu sistem pertahanan tidak dapat berjalan sempurna apabila salah satu dari komponen *defense* tidak berjalan baik sesuai prinsip-prinsip serta parameter keberhasilan *defense*. Berdasarkan hal tersebut, untuk melatih sebuah sistem bertahan, baiknya harus diawali dengan *big picture* lalu dipecah menjadi beberapa bagian, setelah itu baru secara keseluruhan sehingga menjadi satu kesatuan sistem pertahanan.

Awalnya pada era tahun 90-an sistem pertahanan yang sangat populer dinamakan "*original defense*", adalah prinsip bertahan dengan posisi bertahan diantara penyerang dengan ring membentuk satu garis lurus (pada saat menjaga penyerang dengan bola).

⁷ Ibid., hlm. 13-25

Sedangkan untuk menjaga penyerang tanpa bola dengan prinsip “*ball-you-man*” membentuk segitiga.⁸ Jelas disini pergerakan pemain bertahan tergantung pergerakan dari penyerang, berdasarkan hal tersebut terlihat kecenderungan tidak ada tekanan/*pressure*, lawan masih mampu melakukan penyerangan dan bebas melakukan passing sehingga dengan leluasa menjalankan sistem penyerangannya seperti halnya “*play as a team*”(bermain tim). Inilah yang membuktikan bahwa sebagian besar tim yang dalam kondisi *offense* melakukan penyerangan 60% dimulai dari wing (titik serang). Pendapat Iman Sulaiman tentang defense dalam bola basket “*minimize their area*” dengan memperkecil area penyerangan yang awalnya 100%, menjadi semakin sempit 50%, 25% bahkan sampai 12,5%⁹

Pemain yang melakukan pertahanan harus memaksa penyerang melakukan *dribbling*, tidak membiarkan lawan untuk “*play as a team*”, dengan membiarkan lawan bebas melakukan *passing*¹⁰. Berikut ada tiga aspek utama dari jenis pertahanan yang dapat dicermati :

1. Mencangkup pemegang bola. Jauhkan penyerang dari ring
2. Salurkan atau pusatkan pemegang bola pada satu sisi dari lapangan untuk membatasi pilihannya.
3. Berhadapan satu lawan satu dengan pemegang bola.

⁸ Phil Jackson, MORE THAN A GAME (New York: Seven Stories Press, 2004), hlm.105

⁹⁹ Iman Sulaiman, Bahan Pelatihan Tingkat Dasar (Buku Penataran Pelatih Lisensi C).(Jakarta: PERBASI, 2010), h.2

¹⁰ Dean Smith, BASKETBALL MULTIPLE OFFENSE AND DEFENSE (St., Fransisco: Benjamin Cummings, 2004), hlm.164

Pemain ke-1 dari aspek diatas dapat dilakukan dengan menggunakan cara *zone defense*.



Gambar 2.1 *Zone Press 2-2-1*

Sumber : Dokumentasi Pribadi

Zone defense, termasuk salah satu komponen sistem pertahanan yang merupakan hasil perkembangan adaptasi dari pola pertahanan terhadap pola penyerangan yang serba cepat dan mengancam. Berikut komponen defense mengenai penjagaan terhadap lawan yang membawa bola (*guarding man with the ball*) :

1. *Defense vs top*, dengan cara mematikan tendensi/tangan kebiasaan lawan.
2. *Defense vs wing*, dengan cara mengarahkan kesalah satu sisi kanan/kiri (*zone defense*)
3. *Defense vs High post*, dengan cara *protect middle*.
4. *Defense vs low post*, dengan cara *base line*.
5. *Defense vs corner*, dengan cara arahkan ke *baseline*, jika terjadi *dribble* makan dapat dilakukan *trapping*.

Komponen *defense* saat menjaga lawan tanpa bola “*guarding man without the ball*” :

1. *Deny*
2. *Fronting*
3. *Jump to the ball*
4. *Triangle position*
5. *Strong side concept*
6. *Ball side*

Zone defense berbeda dengan *man-to-man defense*. Pada *man-to-defense*, setiap pemain *defensive* bertugas menjaga seorang pemain *offensive* tertentu. Sedangkan pada *zone defense*, setiap pemain *defensive* bertanggung jawab untuk menjaga suatu area, atau “*zone*”, dan setiap pemain *offensive* yang memasuki area tersebut. Pemain *defensive* pada *zone defense* berpindah posisinya sesuai dengan posisi pergerakan bola.

Zone defense sering efektif digunakan untuk menghentikan penetrasi dan pergerakan satu lawan satu. Meskipun demikian setiap pemain harus mengembangkan kemampuannya melakukan *man-to-man defense* terlebih dahulu. *Zone defense* memaksa tim *offensive* untuk melakukan *shooting* dari jarak jauh. Tujuan utama dari *zone defense* adalah :

1. Memberikan tekanan pada *area ball-side*, dengan tujuan untuk mengganggu *shooting* dan memberikan pertolongan ketika seorang pemain *offensive* melakukan penetrasi dengan atau tanpa bola.

2. Mencegah penetrasi sehingga memaksa tim *offensive* untuk hanya memainkan bola di daerah sekitar perimeter, atau jauh dari ring basket.¹¹

Kelebihan zone *defense*

1. Tidak semua tim mempunyai pemain defensive yang cepat dan bagus. Atau tim *offensive* mempunyai beberapa pemain yang luar biasa cepat untuk bisa dijaga secara individual. Memainkan zone defense dapat membantu terjadinya mis-pertandingan. Suatu tim yang mempunyai pemain pemain tinggi, kuat, tetapi tidak terlalu cepat, bisa menakut-nakuti lawan jika menerapkan zone *defense* karena semua pemain tinggi akan menumpuk didalam area paint.
2. Dengan menggunakan zone *defense*, area paint dapat dilindungi dan memaksa lawan melakukan *shooting* jarak jauh. Misalnya zone *defense* 2-1-2 atau 2-3 menempatkan tiga pemain didalam area paint dan mengundang lawan untuk melakukan *shooting* dari luar. *Defense* ini dapat digunakan sebagai cara untuk mengetahui apakah pemain lawan dapat melakukan *shooting* dari luar. Tidak semua tim dapat melakukan *shooting* dari luar secara konsisten¹²

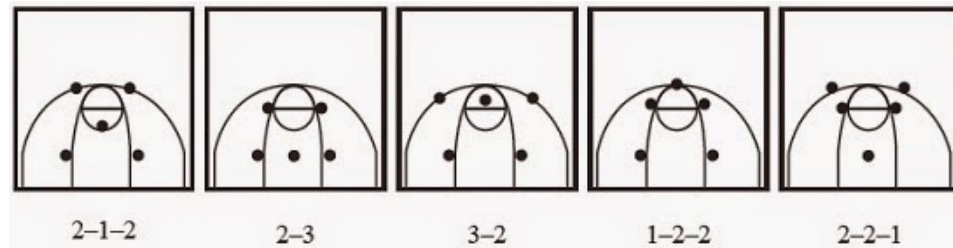
¹¹ Greg Bach, Coaching Basketball for DUMMIES (Indianapolis,Indiana:Wiley Publishing, 2007), hlm. 266

¹² Ibid., hlm. 270

3. *Defense* ini dapat melindungi satu atau lebih pemain yang sudah dalam kondisi foul *trouble*, terutama *bigman*¹³
4. Tempo pertandingan dapat diperlambat ketika waktu pertandingan tersisa 2 menit dan tim sedang memimpin 8 sampai 10 poin. Hal ini dikarenakan dengan menggunakan zone *defense*, tim *offensive* dipaksa untuk melakukan ekstra passing sebelum melakukan *shooting*
5. Kadang kadang ketika tim sedang kelelahan, memainkan zone untuk beberapa menit dapat menolong pemain melakukan pemulihan. Meskipun demikian para pemain harus bergerak cepat tanpa memperhatikan jenis *defense* yang sedang dimainkan.
6. Dengan melakukan perubahan *defense* man-to-man ke zone *defense* yang berbeda beda dapat membuat tim *offensive* kehilangan focus.
7. Zone *defense* dapat membuat organisir *fast break* menjadi lebih efisien¹⁴

¹³ Ibd., hlm. 266

¹⁴ <http://www.tutorialbolabasket.com/2012/03/> diakses 10/01/2018 pukul 20.30



Gambar 2.2 Formasi Pertahanan Basket

Sumber: Coaching Bola Basket

Kekurangan zone *defense*

1. Jika suatu tim sedang dalam kondisi tertinggal, dengan memainkan zone *defense* tidak cukup untuk memberikan tekanan pada pemain *offensive*, oleh karena itu pemain *offensive* dapat mengulur ulur waktu. Untuk situasi seperti ini harus digunakan *man-to-man defense*.
2. Jika lawan mempunyai kemampuan *shooting* yang bagus, zone *defense* akan dapat dikalahkan, dalam hal ini *man-to-man defense* juga harus ditetapkan
3. Pada zone *defense* tidak selalu jelas tugas *box-out* untuk melakukan rebound dan kadang kadang pemain *offensive* dapat menerobos masuk untuk melakukan *rebound*.
4. Jika zone *defense* dilakukan hamper sepanjang pertandingan, dan jarang memainkan *man-to-man*, para pemain mungkin menjadi

lengah dan dapat menurunkan kemampuannya melakukan *man-to-man defense*.

Keberhasilan dari salah satu komponen *defense* mampu mempengaruhi keberhasilan suatu *defense* sistem yang kemudian akan mempengaruhi perolehan angka dari tim lawan. Maka dari itu tingkat keberhasilan dari zone *defense* harus ditentukan. Adapun keberhasilan zone *defense* ini bisa dilihat apabila :

1. Lawan yang dijaga funnel melakukan kesalahan/*turn over* (TO).
2. Lawan yang dijaga funnel melakukan *finishing* secara terburu buru/*Unbalancing Finishing* (UB)
3. Lawan yang dijaga funnel melakukan operan kearah pojok lapangan/*pass to the corner* (PTC)
4. Lawan yang dijaga funnel melakukan *skip pass* (Skipp)
5. Lawan yang dijaga funnel melakukan penetrasi kearah pojok lapangan/*drive to the corner* (DTC).

Dan kegagalan zone *defense* apabila :

1. Lawan yang dijaga funnel mampu melakukan operan keatas/*passing to the top* (PT)
2. Lawan yang dijaga funnel mampu melakukan operan kearah dalam atau *key hole/pass inside* (PI)

3. Lawan yang dijaga funnel mampu melakukan penetrasi melalui arah tengah/*attack middle* (AM)
4. Lawan yang dijaga funnel mampu melakukan tembakan/*shooting* (S)
5. Orang yang melakukan pertahanan zone defense mendapatkan pelanggaran/*foul* (F)

Kesepuluh poin tersebut dinilai sebagai parameter tingkat keberhasilan suatu komponen sistem bertahan yang mampu diterapkan diberbagai situasi saat suatu tim menggunakan pola/sistem pertahanan, baik dalam situasi *man to man* maupun zone dalam usahanya suatu tim guna menghalau serangan lawan 40% di daerahnya sendiri.



Gambar 2.3 *Zone Press 3-2*

Sumber : Dokumentasi Pribadi

3. Hakikat Sistem Bertahan/*Deffense System*

Olahraga bola basket merupakan olahraga momentum yaitu pada saat melakukan penyerangan, berusaha mendapatkan momentum untuk mendapatkan angka dan berusaha menjalankan sistem guna mendapatkan momen yang tepat untuk mencetak angka. Sedangkan sebaliknya pada saat melakukan pertahanan dengan prinsip "*basketball is a sport of synergies*", berusaha sebaik mungkin dalam menjalankan sistem pertahanan untuk menggagalkan tim lawan dalam mendapatkan momentum saat berusaha mendapatkan angka. Dan sistem pertahanan dalam permainan bola basket merupakan indikator kemenangan sebuah tim yang bersifat konsisten karena apabila saat melakukan penyerangan ada kemungkinan gagal yang dikarenakan akurasi buruk atau melakukan *turn over* dan sebagainya. Oleh karena itu, sistem pertahanan adalah senjata ampuh dalam memenangkan setiap pertandingan.

Sistem menurut Wikipedia Indonesia adalah sistem berasal dari Bahasa latin (*systema*) dan Bahasa Yunani (*sustema*) adalah suatu kesatuan yang terdiri komponen atau elemen yang dihubungkan bersama untuk memudahkan aliran informasi, materi atau energy. Istilah ini sering dipergunakan untuk menggambarkan suatu set entitas yang berinteraksi dimana suatu model matematika seringkali bisa dibuat.¹⁵

¹⁵ <http://www.wikipedia.com=sistem>, (diakses 10 Januari 2018, pukul 21.10)

Pengertian lain dari sistem adalah suatu jaringan kerja dari prosedur prosedur yang saling berhubungan, berkumpul bersama sama untuk melakukan suatu kegiatan atau menyelesaikan suatu sasaran tertentu.¹⁶ Sedangkan pengertian dari *defense* menurut kamus umum Bahasa Indonesia adalah mempertahankan/menangkis serangan.¹⁷

Tugas dan pekerjaan pemain bertahan bukanlah hal yang mudah, dibutuhkan teknik teknik tertentu yang harus dikuasai, selain itu harus ada kemauan, kerja keras, dan kesabaran. Disebutkan juga 9 dalam aturan defense, yaitu :

1. *Communication*
2. *Ball pressure*
3. *Positioning*
4. *Jump to the ball*
5. *Quick help and early recovery*
6. *Dead front post / fronting*
7. *Stop swing*
8. *Cover down*
9. *Blocks out and rebound*¹⁸

Disebutkan juga 7 prinsip dalam aturan *defense*, yaitu :

1. *Reduce the number of yours opponent's shoots.*

¹⁶ <http://www.total.or.id>, info?kk=sistem (diakses 10 Januari 2018 pukul 21.15)

¹⁷ Idrus Fahmi, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia* (Surabaya: Greisinda Press), h.431

¹⁸ Iman Sulaiman, Op.Cit, h.12

2. *Force your opponent into low percentage shoots*
3. *Control everything inside 18 feet of the basket*
4. *Eliminate second shoots*
5. *Allow no easy basket*
6. *Point the ball on all long shoots*
7. *Prevent the ball from going to the pivot*¹⁹

Selain itu diperlukan juga prinsip prinsip *defense* sebagai acuan dalam melakukan *defense*, adapun prinsip prinsip yang dapat membantu dalam membenaran *defense* pada saat permainan sesungguhnya adalah :

1. Mempersulit setiap lawan melakukan *passing*, *shooting*, dan *dribbling*
2. Mengawasi saat *drill* 1 on 1
3. Mengikuti arah bola
4. Bantu/*help* dari arah dalam
5. Komunikasi
6. Meraih bola pantulan/*rebound*
7. Pertukaran pertahanan/*switching defense*
8. Transisi pertahanan/*Defense transtition*
9. Jaga jarak terhadap lawan yang tidak membawa bola
10. Melakukan *fronting* semua pemain post
11. Melakukan *deny*,

¹⁹ Iman Sulaiman, Penataran Pelatih Bola Basket 2013 DKI Jakarta

12. Cara berdiri/*stances*²⁰

Tugas dari pemain bertahan adalah untuk menekan lawan agar sulit mendapatkan bola dengan posisi yang baik saat mencetak angka dan menekan lawan agar pergerakan *cutting*/memotong untuk meminta bola teralihkan ke tempat lain.

Dari berbagai penjelasan serta prinsip bertahan yang telah disebutkan, maka keberhasilan dalam suatu tim merupakan garansi yang akan dicapai. Maka kriteria dalam pencapaian defense dapat dikategorikan sebagai berikut

1. Cukup, apabila : *Quick shoot/unbalancing finishing*
2. Baik, apabila : lawan tidak bisa bermain dengan sistemnya dan *Deflection* (membelokkan)
3. Sempurna : *Turn Over* dan *Stealing/intercept*²¹

Jadi dapat ditarik kesimpulan tentang definisi sistem pertahanan adalah suatu taktik dan strategi yang terbentuk dari beberapa komponen atau elemen elemen defense yang saling berhubungan satu sama lain sehingga terjadinya interaksi dan rotasi yang bertujuan menghalau serangan lawan sehingga memperkecil produksi penyerangan tim lawan dengan memperhatikan kriteria pencapaian keberhasilan defense.

²⁰ *Ibid*, h. 12

²¹ Iman Sulaiman, *Op. Cit.*, h. 26

4. Hakikat Pertahanan Perorangan/*Man to man Defense system*

Dalam setiap permainan pasti ada menang dan ada kalah, namun setiap tim yang mengikuti sebuah tournament pasti mempunyai ambisi ingin menang, jadi dalam usahanya memenangkan pertandingan setiap tim pasti berlomba lomba ingin mencetak angka sebanyak mungkin. Tetapi tidak semua tim/regu yang memikirkan bagaimana menghentikan usaha lawan dalam misinya menghasilkan angka.

Berdasarkan hal tersebut, maka dalam permainan bola basket terdapat beberapa sistem pertahanan yang diawali dengan sistem *man to man defense*, dan *defense*, kemudian dari ke-2 sistem tersebut banyak dikembangkan menjadi beragam sistem pertahanan serta merupakan hasil perkembangan peraturan, agresivitas permainan dan adaptasi dari berbagai sistem penyerangan yang ikut berkembang.

Man to man defense adalah termasuk fundamental defense yang telah dikembangkan oleh masing masing pemain, masing masing pemain memiliki tanggung jawab terhadap lawannya dan cenderung merupakan kelebihan dalam kemampuan individual defense.

Menurut pakar bola basket, inti dari pertahanan individu atau *man to man* adalah tentu saja menghalangi lawan membuat angka, tidak membiarkan lawan dalam posisi bebas saat melakukan *passing*, dimana tolak ukur keberhasilannya adalah sulitnya lawan mengembangkan sistem penyerangannya.

Sistem pertahanan *man to man* merupakan dasar dari segala *defense* karena dalam sistem tersebut mengajarkan pemain untuk memiliki rasa tanggung jawab lebih terhadap lawan yang dijaga. Dengan tidak membiarkan lawan bebas melakukan gerakan *passing* dan *dribbling* sepanjang orang tersebut melakukan *defense*, serta memberikan tekanan pada penyerang dengan cara bersikap agresif dan menekan tempo permainan menjadi lebih cepat.²²

5. Hakikat Sistem Pertahanan Daerah/*Zone Defensive System*

Pengertian *zone defense* menurut Mildred J Barnes dalam bukunya yang berjudul *Women's Basketball* menyatakan bahwa dalam sebuah *zone defense* setiap pemain menghadapi bola lawan dan bergerak sesuai dengan posisinya, dimana tujuan dari *zone defense* adalah memberikan penekanan dan mencegah lawan untuk melakukan tembakan jauh maupun dekat, sebelum melakukan sebuah sistem *zone defense* maka setiap pemain harus menguasai ketrampilan teknik individual *defense*.²³

Zone defense memerlukan kerjasama tim yang baik sehingga memerlukan beberapa sesi latihan untuk melatih sistem *zone defense*, *zone defense* merupakan sistem *defense* yang memiliki kelemahan yaitu adanya *space* atau ruang terhadap lawan, sehingga banyak memberikan

²² Greg Bach, *Coaching Basketball for DUMMIES* (Indianapolis, Indiana: Wiley Publishing, 2007), hlm. 214

²³ *Ibid.*, h. 219

kesempatan lawan untuk menembak, tetapi *defense* ini sering efektif digunakan untuk menghentikan penetrasi dan pergerakan satu lawan satu.

Teori lain menyatakan pertahanan daerah/zone *defense* adalah dimana anda menguasai suatu daerah tertentu di lapangan, menjauhkan lawan dari daerah key-hole dan mengarahkan ke garis batas permainan. Dalam sistem zone *defense* tim berusaha agar lawan tidak memasuki daerah paint area dan mengarahkan lawan agar melakukan tembakan jarak jauh atau *unbalancing shooting*.

Sistem pertahanan zone merupakan suatu sistem pertahanan yang bertujuan untuk menghalau serangan lawan dalam usahanya mencetak angka dengan memberikan tekanan pada lawan focus pada daerahnya tertentu saja/daerah pada posisinya saja.

a. Kerangka Berpikir

Perkembangan olahraga bola basket yang berubah menjadi lebih cepat, baik dalam usahanya saat melakukan percobaan untuk menghasilkan angka, maupun usahanya dalam mengatasi lawan untuk melakukan hal yang sama. Jadi dalam usahanya dalam mengatasi lawan untuk menghasilkan point, tugas dari para pelatih adalah memberikan latihan teknik teknik dasar *defense* agar memudahkan para pelatih merancang sistem bertahan yang tujuannya agar tim lawan mendapatkan kesulitan dalam melakukan serangan.

1. *Defense system*

Untuk menyikapi hal hal tersebut maka tugas para peatih adalah merancang pergerakan dari sistem bertahan berkarakter agresif *defense* yang akan dijalankan oleh atletnya. Namun untuk kesempurnaan suatu *defense* sistem maka dituntut pula kesempurnaan dalam tiap komponen *defense* yang harus dilatih agar dapat memberikan analisis porsitif dalam keberhasilan *defense* saat pertandingan, apabila salah satu saja dari komponen *defense* tidak berjalan dengan baik maka akan mempengaruhi keberhasilan suatu *defense system*, karena tiap komponen satu sama lain saling berkesinambungan. Perkembangan permainan bola basket yang awalnya dominan *set play* dengan tempo lamban kini berubah menjadi power game, selain itu pola permainan pun menjadi lebih agresif. Dimana perkembangan dari sisi *defense* pun berkembang menjadi agresif, seperti terjadinya *trap, double team* tidak hanya terjadi pada sudut sudut lapangan saja, namun terjadi pada tiap kesempatan yang memungkinkan hal tersebut, oleh karena itu para pelatih harus mempersiapkan para atletnya dari segi fisik agar lebih prima guna memudahkan pelatih dalam merancang suatu sistem bertahan yang mengutamakan agresifitas dalam bertahan atau yang biasa disebut dengan *defense*.

Selain itu perkembangan peraturan permainan yang ikut berubah menjadi semakin ketat, yaitu dengan berlakunya peraturan *hand checking* yang semakin tegas, maka sistem penjagaan diselesaikan dengan saling

membantu/*helping*. Dari hal tersebut maka team *defense* akan diwarnai dengan moment rotasi saat kondisi tim sedang melakukan pertahanan.

Dengan sistem penjagaan seperti ini yang dilengkapi dengan komponen *defense system* diharapkan mampu memberikan analisis terhadap keberhasilan *defense system* yang bisa diterapkan baik dalam keadaan *man to man* maupun *zone defense* pada tim tim bola basket dewasa yang telah mengalami perkembangan dari segi permainan dan peraturan, terutama pada tim bola basket putri Universitas Negeri Jakarta dalam kejuaraan LIBAMA 2017.

2. *Man to man Deffense System*

Man to man defense adalah *fundamental defense* yang telah dikembangkan oleh masing masing pemain, masing masing pemain memiliki tanggung jawab terhadap lawannya dan cenderung merupakan kelebihan dalam kemampuan *individual defense*. Menurut pakar bola basket, inti dari pertahanan individu atau *man to man* adalah tentu saja menghalangi lawan membuat angka, tidak membiarkan lawan dalam posisi bebas saat melakukan *passing*.²⁴

Sedangkan untuk menjaga pemain yang tidak membawa bola adalah dengan mengarahkannya pada usaha mematikan jalur *passing*, dimana tolak

²⁴ Dean Smith, BASKETBALL MULTIPLE OFFENSE AND DEFENSE (St., Fransisco: Benjamin Cummings, 2004) hlm.169

ukur keberhasilannya adalah sulitnya lawan mengembangkan sistem penyerangannya. Penggunaan *zone defense* diharapkan prentase keberhasilan *skip pass (lob pass)* yang mencapai sasaran mulai 70% bisa dikurangi, yaitu dengan cara menghambat *passing*.

3. Zone defense system

Dalam pembahasan kali ini komponen dari sistem pertahanan yang akan diteliti adalah *zone defense*, termasuk salah satu komponen sistem bertahan yang merupakan hasil perkembangan adaptasi dari pola pertahanan terhadap pola penyerangan yang serba cepat dan mengancam, selain itu *zone defense* juga merupakan hasil adaptasi terhadap peraturan *hand checking* yang semakin tegas sehingga banyak terjadi helping diikuti dengan momen rotasi.

Awal bentuk *system defense* dengan menggunakan *original defense*, lawan yang melakukan penyerangan ternyata masih mampu melakukan penyerangan dengan leluasa seperti halnya *play as a team* (bermain tim) yaitu dengan bebasnya melakukan passing sehingga lawan dapat leluasa menjalankan sistem penyerangannya.

Jadi pengertian *zone defense* adalah salah satu komponen *system defense* dimana pemain bertahan melakukan penjagaan terhadap penyerang yang memegang bola di daerah *wing* menggunakan prinsip *ball pressure* dengan cara membiarkan penyerang menggiring bola lalu mengarahkan ke samping/satu sisi.

Dengan tujuan mematikan daerah *wing* merupakan titik serang atau daerah yang biasanya suatu serangan dimulai, selain itu untuk mempersempit daerah serang lawan menjadi separuh lapangan saja, penyerang dipaksa untuk bermain pada satu sisi daerah serang saja, merupakan kegagalan *zone defense* apabila bola berhasil masuk ke daerah *middle line* atau memasuki *paint area*, karena hal tersebut akan memudahkan tim yang melakukan serangan untuk mencetak angka.²⁵

Biasanya pemain bertahan yang posisinya paling depan langsung matikan tendensi lawan dengan cara mengarahkan menuju sisi yang merupakan sisi lemah dari lawan sehingga lawan kesulitan menjalankan sistem penyerangan yang sudah dilatih berulang ulang kali.

Apabila *zone defense* berhasil dilaksanakan dengan baik, maka banyak keuntungan yang didapat seperti memperbesar angka *turn over* lawan, lawan pun tertekan karena tidak bisa menjalankan sistem penyerangan mereka sehingga mereka mendapat pelanggaran 24 detik atau malah melakukan *unbalancing finishing* (penyelesaian) yang terburu buru, selain itu karena melindungi *paint area* yang ketat, maka pilihan lain pemain yang membawa bola hanya bisa melakukan lemparan jauh dan *skip pass* (melambung) dalam hal ini resiko yang akan terjadi adalah keuntungan untuk

²⁵ Greg Bach, Coaching Basketball for DUMMIES (Indianapolis,Indiana:Wiley Publishing, 2007), hlm. 266

tim bertahan dapat melakukan *intercept* (memotong) bola sebelum sampai ke sasaran dan berbalik melakukan serangan.

Dengan memeperhitungkan kondisi antropometri yang rata rata tinggi dari tiap pemain dibawah standar, maka suatu hal yang menjadi pertimbangan apabila suatu *defense system* yang mengandalkan power dapat diterapkan pada tim ini. Tidak lepas dari kendali pelatih pun untuk selalu mengintruksikan kepada para pemainnya agar melakukan prinsip jaga *zone defense* dalam setiap pertandingan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui jumlah presentase keberhasilan dan kegagalan keseluruhan *defense* tim putri bola basket Universitas Negeri Jakarta pada pertandingan LIBAMA DKI 2017.
2. Untuk mengetahui presentase tingkat keberhasilan dan kegagalan keseluruhan sistem pertahanan *man-to-man defense* tim putri bola basket Universitas Negeri Jakarta pada pertandingan LIBAMA DKI 2017.
3. Untuk mengetahui presentase tingkat keberhasilan dan kegagalan keseluruhan sistem pertahanan *zone double team* putri bola basket Universitas Negeri Jakarta pada pertandingan LIBAMA DKI 2017.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian analisis defense terhadap prestasi tim putri bola basket Universitas Negeri Jakarta dilakukan di Gelanggang Olahraga Soemantri Brojonegoro, Jl. HR. Rasuna Said, Jakarta Selatan.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dimulai tanggal 4 – 17 September 2017, sedangkan waktu pengambilan data pada tanggal 5, 9, 12, 16 dan 17 September 2017.

C. Metode Penelitian

Metode penelitian ini termasuk dalam metode deskriptif dengan teknik pengambilan data observasi/survei. Penelitian bermaksud mengetahui tingkat keberhasilan *zone defense* terhadap sistem pertahanan *man-to-man* dan *zone defense team* bola basket putri Universitas Negeri Jakarta pada kejuaraan LIBAMA 2017 di Jakarta.

Teknik dari penelitian ini adalah observasi dalam bentuk metode penilaian diantaranya:

1. Observasi bebas dengan melihat langsung.
2. Observasi tertulis dengan chart penelitian yang berisi kolom kolom tabel dan baris baris tabel untuk mencatat data.
3. Observasi dengan teknik dokumenter

Metode deskriptif dengan teknik survei observasi diatas dikombinasikan sehingga memperoleh data yang nyata, kemampuan

dihitung dari setiap keberhasilan dan kegagalan sistem pertahanan yang terdiri dari *zone defense* dan *man-to-man*. Caranya dengan menghitung rata-rata jumlah sistem pertahanan keberhasilan *no point* dan *turnover* serta kegagalan yaitu *point* dan *foul* pada setiap pertandingan.

D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi penelitian adalah tim bola basket putri pada kejuaraan LIBAMA Jakarta 2017 berjumlah 6 Universitas dengan masing-masing tim berjumlah 12 orang, sehingga total populasi sebanyak 72 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut²⁶. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 12 orang tim bola basket putri UNJ dengan menggunakan teknik *non probability sampling*. Maksudnya *non probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi yang terpilih menjadi sampel.

Non probability sampling terbagi dari beberapa teknik yang semakin mengerucut, dan salah satunya adalah *purposive sampling*. Ada 2 kriteria yang terdapat dalam *purposive sampling*, kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi merupakan kriteria sampel yang diinginkan peneliti berdasarkan tujuan penelitian. Sedangkan kriteria eksklusi merupakan kriteria khusus yang

²⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), h.80

menyebabkan calon responden yang memenuhi kriteria inklusi harus dikeluarkan dari kelompok penelitian.²⁷

1. Tim bola basket putri Universitas Negeri Jakarta yang mengikuti kejuaraan LIBAMA 2017
2. *Defense man to man* dan *zone defense* tim putri bola basket Universitas Negeri Jakarta

E. Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini, menggunakan blangko penelitian yang berisi kolom kolom tabel dan baris baris tabel untuk setiap kemampuan dan kriteria penilaian. Instrumen yang akan digunakan terlebih dahulu diuji. Tujuannya agar data peroleh dapat sesuai dengan apa yang diinginkan, instrument yang lainnya adalah sebagai berikut:

1. *Handycam*
2. Kamera
3. Laptop
4. *Flashdisk*
5. Alat tulis

²⁷ <https://salamadian.com/teknik-pengambilan-sampel-sampling/> (diakses pada 12 Januari 2018, pukul 21.25)

F. Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan dengan teknik observasi, dengan cara mengisi blangko penelitian yang berisi kolom-kolom tabel dan baris-baris tabel diisi pada saat sebuah tim melakukan *defense system* serta keberhasilan dan kegagalan pada saat melakukan *zone defense* yang dihasilkan melalui sistem pertahanan *man-to-man* dan *zone defense*, dibantu oleh 3 orang observer dengan kriteria:

1. Atlet bola basket putri
2. Pelatih bola basket putri dengan grade B
3. Memahami tentang permainan olahraga bola basket
4. Diberi instruksi tentang kriteria keberhasilan dan kegagalan *zone defense*.

Blangko penelitian yang digunakan berisi kolom-kolom tabel dan baris-baris tabel untuk tiap kemampuan *zone defense* dalam sistem *zone defense* dengan memperhatikan parameter tingkat keberhasilan, serta hasil yang didapat dari kemampuan *zone defense* dengan menggunakan simbol huruf. Table terdiri dari atas 3 kolom, yaitu kolom pertama berisi menggagalkan, kolom kedua berisi memperlambat, kolom ketiga berisi mempersulit. Cara mengisi kolom dengan memberi tanda *checklist* pada kolom tersebut jika berhasil melakukan *zone defense*.

Pengumpulan data dilakukan untuk mengetahui kemampuan *zone defense* serta keberhasilan dan kegagalan *zone defense* terhadap

keberhasilan sistem pertahanan *man-to-man* dan *zone defense*, selanjutnya akan diperoleh data yang bersifat kuantitatif.

G. Teknik Analisa Data

Penelitian ini bertujuan mencari gambaran kemampuan *zone defense* dalam *system defense man to man* dan *zone*, sehingga teknik analisis data yang digunakan adalah teknik deskriptif dengan presentase.

1. Menghitung presentase atau disebut frekuensi relatif (*f rel*)
2. Menghitung jumlah aktifitas defense *zone defense* (*N*)
3. Menginterpretasikan setiap kriteria kemampuan *zone defense* dengan menghitung keberhasilan dan kegagalan *zone defense* dalam permainan bola basket.

Untuk menghitung skor rata rata digunakan rumus:

$$f\ rel = \frac{f1}{N} \times 100\%$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

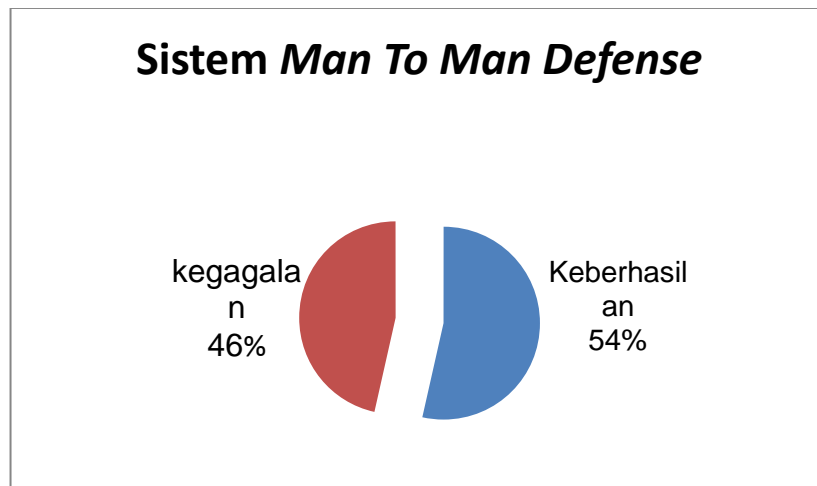
Setelah dilakukan pengambilan data, kemudian dikumpulkan, dan dihitung dengan petunjuk teknis serta pengolahan data, sebagai hasil presentase rata rata tingkat keberhasilan dan kegagalan *defense* yang dihasilkan tim putri bola basket Universitas Negeri Jakarta pada kejuaraan LIBAMA 2016. Perhitungan data terdapat pada lampiran.

Gambaran keberhasilan dan kegagalan *Man to man Defense* dapat dilihat pada tabel dan grafik dibawah ini.

Tabel 4.1 Keberhasilan dan Kegagalan *Man to man Defense* yang dihasilkan tim putri bola basket Universitas Negeri Jakarta pada kejuaraan LIBAMA 2017.

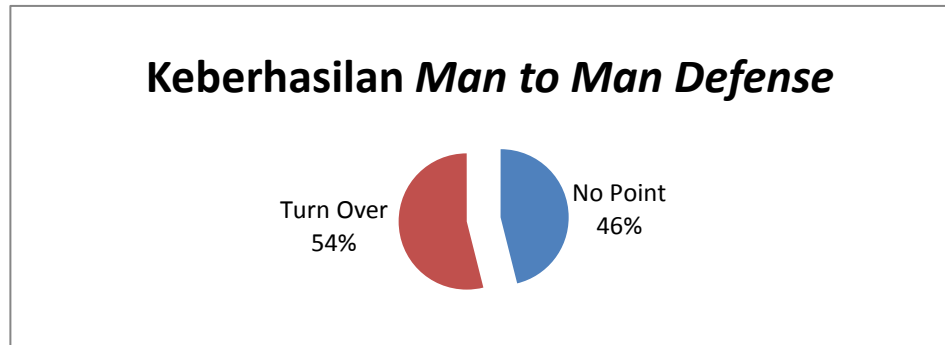
Pertandingan	Keberhasilan				Kegagalan				TOTAL
	NP	%	TO	%	P	%	F	%	
UNJ vs UBL	9	21	19	45	6	14	9	21	43
UNJ vs Gunadarma	14	25	20	36	7	12	14	25	55
UNJ vs UNTAR	10	29	5	14	11	32	8	23	34
UNJ vs UEU	6	24	3	12	7	28	9	36	25
UNJ vs USAKTI	8	22	8	22	7	19	13	36	36
TOTAL	47	121	55	9	38	105	53	141	193

Keberhasilan defense man to man yang dihasilkan sebesar 102 kali dengan no point sebanyak 47 kali, turn over sebanyak 55 kali dan kegagalannya sebanyak 38 kali dengan kesalahan dalam pertahanan sehingga lawan mendapatkan point, dan saat melakukan defense man to man para pemain melakukan foul sebanyak 53 kali. Dalam grafik pie digambarkan sebagai berikut:



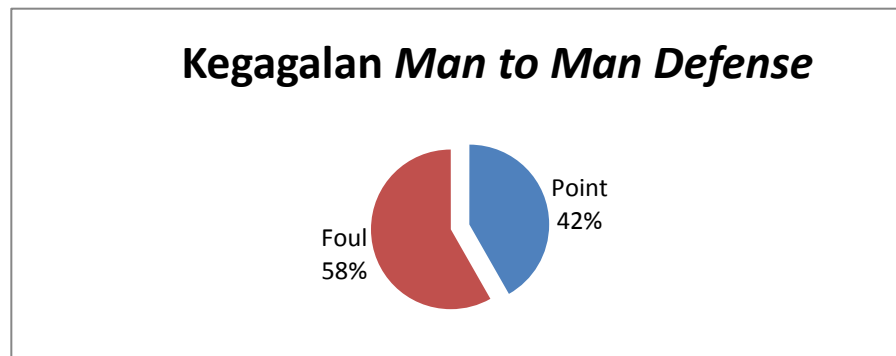
Gambar 4.1. Grafik Pie Presentase seluruh *Man to Man Defense* yang dihasilkan tim putri bola basket Universitas Negeri Jakarta pada kejuaraan LIBAMA 2017.

Dari grafik di atas dapat diketahui bahwa keberhasilan dan kegagalan *defense man to man* sehingga terjadi lebih banyak keberhasilan dibandingkan dengan kegagalan dengan perbandingan 54% berbanding 46%.



Gambar 4.2. Diagram Pie Keberhasilan Melakukan *Man to Man Defense* sehingga lawan melakukan *Turn Over* dan *No Point* pada kejuaraan LIBAMA 2016

Dari grafik di atas dapat diketahui bahwa keberhasilan *defense man to man* menghasilkan banyak *turn over* yang dilakukan oleh lawan dibandingkan dengan *no point* yang dilakukan lawan, dengan perbandingan 54% berbanding 46%.



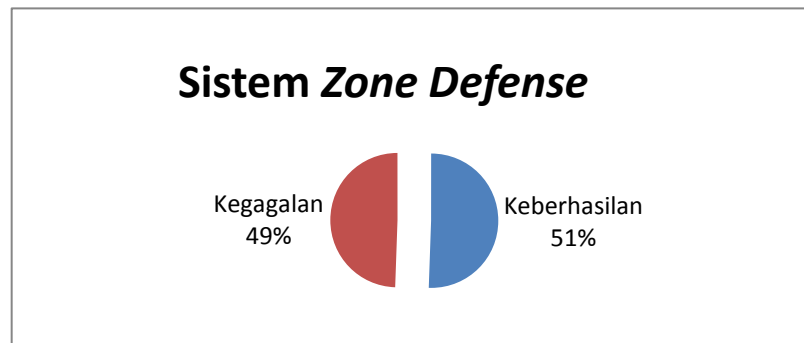
Gambar 4.3. Diagram Pie Kegagalan Melakukan *Man to Man Defense* sehingga lawan mendapatkan *Point* dan *Foul* pada kejuaraan LIBAMA 2017

Dari grafik di atas dapat diketahui bahwa kegagalan *defense man to man* lebih banyak mendapatkan *foul* yang dilakukan beberapa pemain dibandingkan *point* yang dilakukan pemain lawan dengan perbandingan 58% berbanding 42%

Tabel 4.2 Keberhasilan dan Kegagalan *Zone Defense* yang tim putri bola basket Universitas Negeri Jakarta pada kejuaraan LIBAMA 2017.

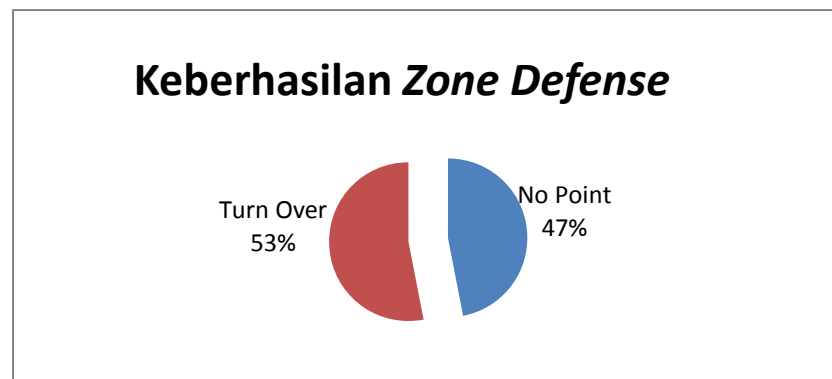
Pertandingan	Keberhasilan				Kegagalan				TOTAL
	NP	%	TO	%	P	%	F	%	
UNJ vs UBL	8	26	9	30	8	26	4	13	29
UNJ vs Gunadarma	1	5	11	50	3	14	7	32	22
UNJ vs UNTAR	10	30	5	15	11	33	8	24	34
UNJ vs UEU	13	29	12	26	16	35	5	11	46
UNJ vs USAKTI	14	30	15	32	7	15	12	26	48
TOTAL	46	120	52	153	45	123	36	106	179

Keberhasilan *zone defense* yang dihasilkan sebanyak 98 kali dengan *no point* sebanyak 46 kali dan *turn over* sebanyak 52 kali. Dan kegagalan dalam *zone defense* yang dilakukan para pemain dalam tim putri bola basket Universitas Negeri Jakarta sehingga menghasilkan poin sebanyak 45 kali dan *foul* yang dilakukan para pemain sebanyak 36 kali. Dalam grafik pie digambarkan sebagai berikut :



Gambar 4.4 Grafik Pie Presentase seluruh *Zone Defense* yang Dihasilkan Tim Bola Basket Putri Universitas Negeri Jakarta pada Kejuaraan LIBAMA 2017.

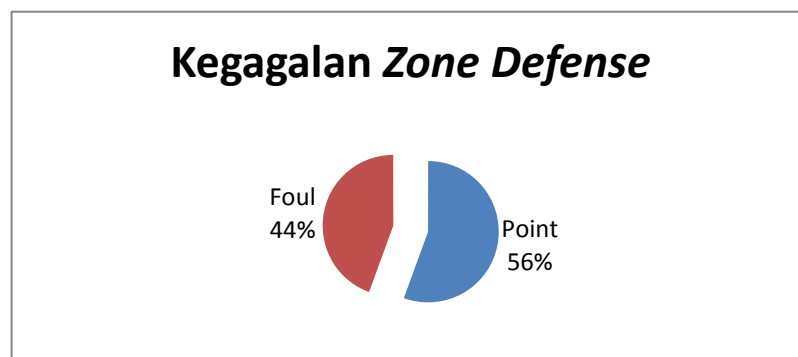
Dari grafik diatas dapat diketahui bahwa keberhasilan *zone defense* sehingga terjadi keberhasilan lebih banyak dibandingkan dengan kegagalan dengan perbandingan 51% dengan 49%.



Gambar 4.5. Grafik Pie Presentase Keberhasilan *Zone Defense* Yang Tim Putri Bola Basket

Universitas Negeri Jakarta Pada Kejuaraan
LIBAMA 2017.

Dari grafik di atas dapat diketahui bahwa keberhasilan *zone defense* terjadi *turn over* buat lawan lebih banyak dibandingkan dengan *turn over* yang dilakukan lawan dengan presentase 53% dengan 47%.



Gambar 4.6. Grafik Pie Presentase Kegagalan *Zone Defense*
Yang Dihasilkan tim Putri Bola Basket Universitas
Negeri Jakarta Pada Kejuaraan LIBAMA 2017.

Dari grafik di atas dapat diketahui bahwa kegagalan *zone defense* terjadi *point* untuk lawan lebih banyak dibandingkan dengan kegagalan yang menyebabkan pemain putri Universitas Negeri Jakarta melakukan *foul* dengan perbandingan 56% dengan 44%.

Tabel 4.3 Tabel Keseluruhan Keberhasilan dan Kegagalan *Defense*

Tipe Sistem Pertahanan	Status								Total Per Sistem
	Keberhasilan				Kegagalan				
	NP	%	TO	%	P	%	F	%	
<i>Man to Man Defense</i>	53	24.4	59	26.4	43	20.6	56	27.8	211
<i>Zone Defense</i>	46	24	52	30.6	45	24.6	36	21.2	179
Jumlah Keseluruhan Sistem Pertahanan	99	24.2	111	28.5	88	22.6	92	24.5	390

Dari data dalam tabel 3 diatas ditunjukkan bahwa hasil keseluruhan keberhasilan *defense* yang dihasilkan sebesar 210 kali dengan *no point* sebanyak 99 kali dengan presentase 24,2%, *turn over* sebanyak 111 dengan presentase 28,5%.

Adapun kegagalannya sebanyak 180 kali dengan kesalahan pertahanan hingga lawan mendapatkan poin sebesar 88 kali dengan presentase 22,6% dengan *fouling* sebanyak 92 kali dengan presentase sebesar 24,5%.



Gambar 4.7. Grafik Pie Presentase Keseluruhan Sistem Pertahanan yang Dihasilkan Tim Putri Bola Basket Universitas Negeri Jakarta pada Kejuaraan LIBAMA 2016.

Gambaran keseluruhan keberhasilan dan kegagalan *defense* yang dihasilkan sebesar 390 kali dengan *no point* sebanyak 99 kali dengan presentase 24,2%, *turn over* sebanyak 111 kali dengan presentase 28,5% dan keagalannya sebanyak 180 kali dengan kesalahan dalam pertahanan hingga lawan mendapatkan poin sebesar 88 kali dengan presentase 22,6%, dengan *fouling* sebanyak 92 kali dengan presentase 24,5%. Total keberhasilan lebih banyak dengan presentase 53% daripada kegagalan dengan presentase 47%.

B. Analisa Hasil Penelitian

1. Keseluruhan Keberhasilan dan Kegagalan Dalam *Man to Man Defense System*

Menurut saya berdasarkan fakta di lapangan, tim putri bola basket UNJ memiliki tingkat agresifitas yang tinggi namun mempunyai individual skill yang kurang dan postur tubuh yang kurang menunjang sehingga banyak terjadi *fouling*. *Fouling* terjadi diakibatkan rotasi pada posisi bertahan pemain yang masih kurang baik dalam otomatisasi gerak terkadang harus selalu di ingatkan dari tim pelatih maupun teman yang sedang bermain ataupun sedang ada di bangku cadangan, sehingga terlambat mengambil keputusan saat menjaga lawan sehingga terjadi *fouling*, terutama lawan yang sedang dalam posisi memegang bola, maupun yang tidak memegang bola dan komunikasi antar pemain yang masih kurang baik. Poin adalah item dari kegagalan, menurut analisa saya saat pertandingan poin lawan terjadi karena masalah kurangnya komunikasi sehingga saat menjalankan *defense* oada daerah *weaksides*(sisi lemah) pemain putri bola basket Universitas Negeri Jakarta sering kali terlambat untuk meng-*intercept* bola lawan atau *jump to the ball* sehingga lawan dapat melakukan *shooting* dan *lay-up* dengan leluasa. Kemudian masalah komunikasi juga menyebabkan pemain tidak fokus saat menjaga dengan tidak menutup arah *passing* terhadap lawan yang bebas pada saat pemain lain melakukan *double team*.

Tingkat keberhasilan dari kedua penjagaan adalah *turn over* dan lawan gagal melakukan poin. Berdasarkan pengamatan di lapangan tingkat keberhasilan lebih besar daripada daripada tingkat kegagalan itu di sebabkan karena keagresifitas pemain putri UNJ sangat baik apabila di jalan sesuai instruksi dari pelatih sehingga menyebabkan *turn over* dan gagal poin kepada lawan dan lawan pun kewalahan untuk menembus pertahanan tim putri bola basket Universitas Negeri Jakarta.

1. Keberhasilan dan Kegagalan Dalam *Zone Defense System*

Dalam kegagalan *zone defense*, *point* terjadi dengan presentase yang lebih banyak daripada *foul*. Menurut peneliti berdasarkan fakta di lapangan, kemampuan fisik tim putri bola basket UNJ sudah dalam kategori yang cukup baik. Namun lawan bisa membuat *point* diakibatkan kurangnya komunikasi yang dilakukan pemain yang sedang bermain, kebanyakan poin yang dilakukan lawan adalah poin poin yang mudah karena posisi pemain putri UNJ kurang baik saat melakukan posisi *weak side* dan *jump to the ball*. *Strong Side* dan *weak side* merupakan hal yang penting di perhatikan dalam melakukan *zone defense* dan komunikasi antar pemain baik di lapangan maupun di bangku cadangan sangatlah penting untuk keberhasilan *zone defense* ini. Untuk keberhasilan *zone defense* yang dilakukan pemain putri bola basket UNJ didapat dari *turn over* yang di lakukan pemain lawan lebih banyak daripada kegagalan mencetak poin.

Beberapa kali pemain putri bola basket UNJ saat melakukan *zone trap* sangatlah baik, terbukti pemain lawan banyak melakukan *turn over* sehingga menjadi keuntungan untuk para pemain UNJ untuk mencetak poin. Saat pemain putri UNJ melakukan *zone defense* dengan baik para pemain lawan susah melakukan poin sehingga mereka tidak fokus untuk membuat poin.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan masalah yang dikemukakan yang di dukung oleh deskripsi teori dan kerangka berpikir serta analisis data, maka hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Total keseluruhan aktifitas *defense* baik *man to man* dan *zone defense* pada kejuaraan LIBAMA 2017 390 kali, dengan keberhasilan *defense* 210 kali dan kegagalan sebanyak 180 kali dengan persentase 53% keberhasilan dan 47% kegagalan.
2. Total keseluruhan aktifitas *defense* tim putri bola basket Universitas Negeri Jakarta menggunakan sistem pertahanan *man to man defense* berhasil sebanyak 112 kali dengan persentase 25,4% sedangkan kegagalan sebanyak 99 kali dengan persentase 24,4%.
3. Sedangkan total keseluruhan *zone defense* 98 kali berhasil dengan persentase 27,3% dan 81 kali kegagalan yang dilakukan dengan persentase 23,1%

B. **Saran**

1. Pelatih tim putri bola basket Universitas Negeri Jakarta lebih mematangkan kembali teknik *man to man defense* agar komponen dalam sistem pertahanan dapat berjalan sempurna.
2. Pelatih lebih mematangkan kembali teknik *zone defense* terutama dalam prinsip *weak side and strong side* karena banyak beberapa pemain telat untuk melakukan *helping*.
3. Pelatih juga harus sedikit lebih memberikan perhatian khusus terhadap pemain yang baru masuk dalam tim terlebih khusus terhadap pemain junior.
4. Antar pemain junior dan senior sebaiknya meningkatkan komunikasi sesama pemain, agar tujuan dalam *man to man* atau saat melakukan *zone defense* dapat mendapatkan keberhasilan

DAFTAR PUSTAKA

Greg Bach, *Coaching Basketball for DUMMIES* (Indianapolis,Indiana:Wiley Publishing, 2007), hlm. 214

Iman Sulaiman, *Bahan Pelatihan Tingkat Dasar (Buku Penataran Pelatih Lisensi C)*. Jakarta: PERBASI, 2010

Idrus Fahmi, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia* (Surabaya: Greisinda Press)

Jon Oliver, *Dasar Dasar Bola Basket* (Bandung: Pakar Raya, 2007)

Dean Smith (St., Fransisco: Benjamin Kummings, 2004)

Phil Jackson and Charley Rosen (New York: Seven Stories Press, 2004)

Lee Rose, *WINNING BASKETBALL FUNDAMENTALS* (Kentucky, Human Kinetics, 2004)

PERBASI, *ASOSIASI WASIT BOLA BASKET JAKARTA* (Jakarta, November 2015)

<http://www.tutorialbolabasket.com/2012/03/> diakses 10/01/2018 pukul 20.30

<http://www.wikipedia.com=sistem>, (diakses 10 Januari 2018, pukul 21.10)

<http://www.total.or.id>, info?kk=sistem (diakses 10 Januari 2018 pukul 21.15)