

## BAB II

### KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR

#### A. Kerangka Teori

##### 1. Penelitian Survei dan Teknik Statistik Deskriptif

Penelitian survei adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mendapatkan data yang terjadi pada masa lampau atau saat ini, tentang keyakinan, pendapat, karakteristik, perilaku, hubungan variabel dan untuk menguji beberapa hipotesis tentang variabel sosiologis dan psikologis dari sampel yang diambil dari populasi tertentu, teknik pengumpulan data dengan pengamatan dan hasil penelitian cenderung untuk digeneralisasikan.<sup>1</sup>

Berdasarkan teori-teori yang telah dijelaskan diatas yang menguraikan definisi dan konsep dari penelitian survei dapat disimpulkan bahwa penelitian ini merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mendapatkan data dari populasi atau sampel yang diteliti oleh peneliti.

Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistik, terdapat dua macam statistik yang digunakan untuk analisis data dalam penelitian, yaitu statistik deskriptif dan statistik inferensial, pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik statistik deskriptif.

Teknik statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data

---

<sup>1</sup> Sugiyono, Cara Mudah Skripsi, Tesis, dan Disertasi (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 35.

yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.<sup>2</sup>

## 2. Permainan Bola Basket

Olahraga permainan bola basket adalah sebuah permainan yang sederhana.<sup>3</sup> Permainan ini dimainkan oleh 5 orang setiap tim nya, dengan bergantian menyerang dan bertahan. Permainan bola basket dimainkan sebanyak 4 *quarter*, disetiap *quarter* biasanya dimainkan selama 10 menit. Berbeda dengan peraturan NBA yang bermain selama 12 menit dalam waktu 4 *quarter*. Selama waktu tersebut pemain yang ada di lapangan melakukan penyerangan dan bertahan secara bergantian, yang akhirnya pada permainan ini, tim yang ditentukan sebagai pemenang adalah yang mengumpulkan *point* paling banyak. Ada beberapa definisi yang lain mengatakan :

Permainan bola basket dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 5 pemain. Tujuan dari kedua tim adalah mendapatkan angka dengan memasukan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah lawan mendapatkan angka yang diawasi oleh *officials* (wasit), *tableofficials* dan seorang pengawas pertandingan. Tim yang mendapatkan angka lebih banyak di akhir pertandingan adalah pemenangnya.<sup>4</sup>

---

<sup>2</sup> *Ibid.*, h. 77.

<sup>3</sup> Nuril Ahmadi, Permainan Bola Basket (Surakarta: ERA INTERMEDIA, 2007), h. 2.

<sup>4</sup> Bidang III PB PERBASI, Peraturan Resmi Permainan Bola Basket 2004 (Jakarta: PB.PERBASI, 2005), h. 4.

Pada buku yang berjudul bola basket langkah sukses Hal Wissel mengatakan bahwa, bola basket dimainkan oleh dua tim dengan 5 pemain per tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai dengan memasukan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa.<sup>5</sup>

Permainan bola basket merupakan keterampilan gerak terbuka. Keterampilan gerak terbuka adalah keterampilan yang dilakukan dalam kondisi lingkungan yang tidak berubah-ubah dan geraknya dilakukan semata-mata karena stimulus dari dalam diri pelaku sendiri dan stimulus dari luar.<sup>6</sup>

Permainan bola basket sangat cepat perkembangannya dan banyak menarik perhatian semua orang, mulai dari anak-anak, remaja, sampai orang tua. Hal ini dibuktikan dari kualitas pengembangan kompetisi semakin banyak di Indonesia yang diadakan sebagai tindakan pembinaan dengan adanya pertandingan antar sekolah (Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, dan Sekolah Menengah Atas), pertandingan perguruan tinggi (Liga Bola Basket Mahasiswa) dari divisi dua sampai ke divisi nasional, pertandingan antar klub dari kategori umur, divisi II sampai divisi I yang berjenjang sampai tingkat liga PBL (*Premier Basketball League*) dan pertandingan yang paling bergengsi di Indonesia yaitu NBL (*National Basketball League*). Bahkan adanya pertandingan Nasional untuk anak-anak yang memiliki keterlambatan dalam berfikir dan belajar serta kesulitan dalam berbicara (Tunagrahita) yaitu

---

<sup>5</sup> Hal Wissel, Bola Basket Langkah Sukses (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1996), h. 2.

<sup>6</sup> Widiastuti, Belajar Motorik (Jakarta: FIK UNJ, 2003), h. 24.

kejuaraan yang dimotori oleh SOIna (*Special Olympic Indonesia*) karena hanya organisasi inilah satu-satunya di Indonesia yang mendapat akreditasi dari SOI (*Special Olympics International*) untuk menyelenggarakan pelatihan dan kompetisi bagi warga Tunagrahita di Indonesia.

Banyak yang mengatakan bahwa permainan bola basket merupakan permainan yang cepat dan dinamis serta menarik untuk disaksikan karena dengan adanya perubahan angka pada setiap menitnya membuat permainan tersebut menjadi menarik.

Menurut bukunya yang berbeda, Bidang III PB Perbasi mengatakan bahwa bola basket adalah permainan yang cepat, dinamis, menarik dan mengagumkan. Perubahan angka yang terjadi setiap menitnya membuat permainan ini menarik.<sup>7</sup>

Persinggungan tubuh (*body contact*) dalam permainan bola basket adalah suatu hal yang pasti terjadi, oleh sebab itu bukan hanya fisik saja yang diperlukan dalam permainan bola basket tetapi mental pun sangat diperlukan. Menurut Edy S.R salah satu filosofi dasar tentang permainan bola basket adalah permainan yang cepat dan dinamis.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> Bidang III PB PERBASI, Bola Basket untuk Semua (Jakarta: PB PERBASI, 2006), h.17.

<sup>8</sup> Edy Suganda. R, My Basketball Handbook (Jakarta: PT. Grafindo Persada, 2002), h. 6.

Olahraga bola basket juga memiliki karakter sosial tertentu dengan corak permainan yang banyak mengandung unsur “*Pura – pura, menipu, dan muslihat*”.<sup>9</sup>

Dari semua nilai yang terdapat dalam permainan bola basket ada unsur kompetitif yang sangat penting, namun untuk memenangkan pertandingan sebuah tim harus memiliki kualitas bertahan dan menyerang sama baiknya. Tim yang dapat menjaga pertahanannya dengan baik akan membuat tim penyerang kesulitan dalam mencetak angka, dan ketika pertahanan sebuah tim dapat membuat tim penyerang melakukan kesalahan, maka dengan cepat pemain bertahan dapat melakukan *finishing* dengan cepat dengan serangan cepat atau *fast break*. Secara langsung hal terpenting sebelum melakukan penyerangan adalah melakukan pertahanan dengan sebaik-baiknya.

### **3. Sistem *Defense***

Bertahan dan menyerang merupakan bagian dari setiap cabang olahraga permainan yang menggunakan bola besar atau kecil. Dalam permainan bola basket di kenal dengan orientasi bertahan sama dengan juara. Biasanya tim dengan orientasi bertahan memenangkan kejuaraan karena mampu membaca beberapa peluang mencetak angka yang diperoleh

---

<sup>9</sup> Marta Dinata, Konsep dan Teknik Bermain Bola Basket (Ciputat: Penerbit Cerdas Jaya, 2008), h. 8.

lawanannya selama pertandingan.<sup>10</sup> Tim NBA, Detroit Pistons, pernah menjadi contoh keunggulan pertahanan sebuah tim, mereka amat merepotkan lawan-lawannya dalam setiap tembakan, dan jarang memberi kesempatan mencetak angka dengan mudah. Dengan kata lain bertahan merupakan usaha yang maksimal agar pemain penyerang tidak mencetak *point* dengan mudah. Namun keberhasilan pertahanan secara keseluruhan tergantung pada setiap pemain bertahan yang memiliki dasar-dasar pertahanan individu yang sangat baik, bugar secara jasmani, dan sangat atletis.

Filosofi *defense* setiap pelatih boleh saja berbeda, atau sama dengan yang lainnya, namun hal ini tidak menjadikan sebuah *defense* dianggap terbaik dibandingkan *defense* yang lainnya. Hal-hal yang dapat membedakan sebuah *defense* antara lain, materi pemain, kemampuan/keterampilan individu pemain, kejelian pelatih dalam merancang, memberikan dan mengoreksi sebuah *defense*, dan lain sebagainya.<sup>11</sup>

Pada intinya ketika pelatih ingin menerapkan sebuah *defense* boleh saja pelatih menyesuaikan dengan filosofi dirinya, namun kembali lagi kebutuhan kebutuhan tim, dan karakter pemain yang sudah terbentuk harus menjadi perhatian seorang pelatih. Setelah sudah menentukan *defense* apa yang ingin diterapkan, barulah pelatih mulai secara perlahan untuk memberika latihan terkait *defense* yang akan diberikan.

---

<sup>10</sup> Jon Oliver, Dasar-Dasar Bola Basket (Bandung: PT. Intan Sejati, 2007), h. 131.

<sup>11</sup> Edy Suganda. R, My Basketball Handbook (Jakarta: PT. Grafindo Persada, 2002), h. 12.

Ada sembilan (9) aturan yang harus dilakukan dalam *defense*, yaitu :

1. *Cimunication*
2. *Ball Pressure*
3. *Positioning*
4. *Jump to The Ball*
5. *Quick Help and Early Recovery*
6. *Dead Front Post*
7. *Stop Swing*
8. *Cover Down*
9. *Block Out and Rebound*.<sup>12</sup>

Dari sembilan aturan diatas, diharapkan semua pemain dapat mengerti esensi dari apa yang dimaksud dengan kesembilan aturan *defense* tersebut. Dengan mengetahui aturan diatas, sistem apapun yang akan diterapkan oleh pelatih menjadi akan lebih mudah dimengerti, karena para pemain sudah mengetahui hal-hal apa yang harus dilakukan ketika sedang bertahan. selanjutnya penulis akan membahas beberapa jenis pertahanan yang sering dilakukan, diantaranya seperti *man to man defense*, *zone defense*, *mix defense*, dan *zone press*.

#### **a. Pertahanan satu lawan satu**

Pertahanan satu lawan satu mengharuskan setiap pemain bertahan menjaga atau menempel satu pemain penyerang.<sup>13</sup> Dalam pertahanan satu lawan satu, kelima pemain bertahan harus berusaha melindungi ring basket mereka sepanjang pertandingan,. Untuk memulai sistem pertahanan ini

---

<sup>12</sup> *Ibid.*, h. 15.

<sup>13</sup> Jon Oliver, *op. cit.*, h. 132.

pemain bertahan harus menerapkan *attacking defense* kepada pemain yang menguasai bola, dengan mempersulit pemain penyerang melakukan *dribbling, passing*, ataupun melakukan *shooting*.

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan, tanggung jawab utama pemain bertahan adalah tidak membiarkan pemain penyerang melakukan *dribble-drive* menuju ke ring basket atau melakukan *jump shoot* secara terbuka, dan biasanya dalam pertahanan satu lawan satu para pemain bertahan disesuaikan dengan para penyerang berdasarkan, kecepatan, posisi, tinggi badan, dan kemampuan.

#### **b. Pertahanan zona**

Didalam pertahanan daerah setiap pemain mendapat tugas untuk mempertahankan daerah tertentu di dalam lingkungan lapangan pertahanannya.<sup>14</sup> Tanggung jawab utama dari pemain bertahan zona adalah mencegah lawan mencetak angka dari areanya.<sup>15</sup>

---

<sup>14</sup> Nuril Ahmadi, Permainan Bola Basket (Surakarta: PT. ERA INTERMEDIA, 2007), h. 50.

<sup>15</sup> Jon Oliver, *op. cit.*, h. 134.



Jenis-jenis bentuk sistem pertahanan zona beserta kekuatan dan kelemahannya :

1. Jenis pertahanan zona 2-1-2
2. Jenis pertahanan zona 2-3
3. Jenis pertahanan zona 3-2
4. Jenis pertahanan zona 1-2-2
5. Jenis pertahanan zona 1-3-1
6. Jenis pertahanan zona 2-2-1.<sup>16</sup>

Jenis pertahanan zona 2-1-2, Jenis pertahanan ini sangat kuat di daerah *pivot* dan di daerah *rebound*, tetapi lemah di daerah samping sisi-sisi *forwards*.<sup>17</sup> Dengan meletakan 2 pemain di dekat ring basket, pada sistem pertahanan ini sangatlah cocok untuk melawan tim yang memiliki *big man* yang kuat. Ketika pemain *big man* dari tim penyerang mendapatkan bola di daerah 3 detik maka dengan sigap pemain yang dekat dengan ring dapat menutup pergerakan dari pemain tersebut. Kemudian apabila pemain penyerang ada yang melakukan *shooting* dari *outside* dan gagal, maka kedua pemain bertahan yang berada di bawah dapat melakukan *rebound*.

Jenis pertahanan zona 2-3 Pertahanan ini sangat kuat di daerah kedua sudut garis akhir dan di daerah di bawah basket serta kekuatan *rebound* besar. Kelemahannya terletak di daerah *post* dekat (*high post*) dan di daerah *forwards*.<sup>18</sup> Biasanya pada sistem pertahanan ini cenderung musuh

---

<sup>16</sup> Nuril Ahmadi, *loc. cit.*

<sup>17</sup> *Ibid.*, h. 52.

<sup>18</sup> *Ibid.*, h. 52.

melakukan *outside shoot*, namun sebelumnya mereka melakukan operan-operan cepat yang membuat sistem pertahanan ini *unbalancing*, sehingga disatu daerah pertahanan mengalami kekosongan dan pada akhirnya musuh melakukan shooting tanpa penjagaan. Tetapi memang jenis pertahanan ini sangat efektif digunakan untuk melawan tim yang apabila tim lawan tidak memiliki pemain yang dapat melakukan *outside shoot*.

Berbeda dengan sistem pertahanan 2-3, Jenis sistem pertahanan 3-2 ini sangat kuat untuk melawan regu dengan penembak-penembak mahir di sisi luar.<sup>19</sup> Dengan pemain diposisi depan lebih banyak daripada pemain di dekat *ring basket*, pada sistem pertahanan ini akhirnya memiliki kelemahan di area tiga detik atau didaerah *low post*. Strategi ini memang sengaja diterapkan agar pemain dari tim penyerang tidak dapat melakukan *three point shoot*. Tapi konsekuensi dari sistem pertahanan ini adalah pemain bertahan yang dekat dengan *ring basket* harus lebih bekerja keras untuk menjaga pemain penyerang yang berada didekat *ring basket*.

Sistem pertahanan zona 1-2-2, Pertahanan ini hampir mirip dengan sistem pertahanan zona 3-2. Jenis ini cukup kuat untuk melawan penembak dari jarak jauh dan juga lebih memberikan perlindungan di daerah *pivot* daripada jenis 3-2.<sup>20</sup> Seperti sistem pertahanan yang lainnya pada jenis ini juga memiliki kekurangan, di area tengah menjadi sisi terlemah pada sistem

---

<sup>19</sup> *Ibid.*, h. 52.

<sup>20</sup> *Ibid.*, h. 52.

pertahanan ini, kalau ada pemain penyerang yang berada di tengah *key area* maka harus ada pemain bawah yang menutup pemain tersebut agar tidak dapat di *passing*, disisi lain ketika pemain bawah meninggalkan areanya berarti ada posisi kosong yang memungkinkan itu jadi peluang bagi pemain penyerang untuk melakukan *finishing* dari sisi tersebut.

Jenis pertahanan zona 1-3-1, Jenis pertahanan ini berkekuatan luar biasa di daerah *pivot* dan karenanya merupakan jenis pertahanan yang sangat efektif untuk melawan regu yang memiliki pemain *pivot* yang mahir.<sup>21</sup> Kelemahannya tentu terletak pada sisi-sisi yang berada di pojok garis akhir atau *base line*.

Jenis sistem pertahanan zona 2-2-1 Jenis pertahanan ini memiliki kekuatan *rebound* yang besar.<sup>22</sup> Dengan sistem pertahanan ini penjagaan di area depan jauh lebih efektif karena di tempati oleh dua pemain bertahan. Kemudian juga pada sistem ini tim bertahan dapat melakukan serangan cepat atau *fast break* dikarenakan pada sistem ini tim bertahan memiliki kekuatan *rebound* yang besar sehingga dapat langsung melakukan transisi dari *offense to defense* dengan cepat.

---

<sup>21</sup> *Ibid.*, h. 52.

<sup>22</sup> *Ibid.*, h. 52.

### c. Pertahanan kombinasi

Unsur-unsur pertahanan satu lawan satu dan pertahanan zona bisa digabungkan untuk menciptakan sebuah pertahanan yang disebut pertahanan kombinasi.<sup>23</sup> Pertahanan kombinasi yang paling umum adalah *box and one* dan *triangle and two*.

*Box and one* biasanya digunakan untuk menghadapi lawan yang mempunyai satu sasaran utama mencetak point. Empat pemain bertahan membentuk sebuah kotak atau persegi di tepi area 3 detik, sedangkan pemain bertahan kelima melakukan pertahanan satu lawan satu menghadapi pemain penyerang utama lawan.<sup>24</sup>

Pada sistem pertahanan kombinasi *box and one* ini biasanya digunakan apabila ada pemain lawan yang sangat baik dalam mencetak point, sehingga harus ada satu pemain bertahan yang menjaga dan membayangi pemain tersebut kemana pun dia bergerak. Diharapkan dengan taktik ini tim lawan akan mengalami *score less* atau tidak mencetak angka dan tim bertahan dapat menyerang dengan baik dan mencetak *point*.

Adapun jenis pertahanan kombinasi lainnya, yang dimana kali ini ada dua pemain yang akan dijaga satu lawan satu oleh pemain bertahan. Sistem pertahanan tersebut adalah *triangle and two*.

*Triangle and two* biasanya digunakan untuk menghadapi lawan yang memiliki dua sasaran utama mencetak angka. Tiga pemain bertahan membentuk segitiga zona di dalam area tiga detik untuk melindungi

---

<sup>23</sup> Jon Oliver, Dasar-Dasar Bola Basket (Bandung: PT Intan Sejat), h. 135.

<sup>24</sup> *Ibid.*, h. 136.

ring basket, sedangkan dua pemain lain menempel dua sasaran utama pencetak angka lawan.<sup>25</sup>

Seperti dengan sistem pertahanan *box and one*, dari ke lima pemain bertahan ada beberapa pemain yang melakukan sistem pertahanan zona dan ada yang melakukan pertahanan satu lawan satu. Tiga orang yang melakukan pertahanan zona membuat formasi segitiga didaerah tiga detik, dan dua pemain bertahan lainnya menerapkan pertahanan satu lawan satu kepada pemain penyerang yang dianggap berbahaya dan memiliki kemampuan mencetak angka yang baik. Tugas dari tiga penjaga itu adalah menjaga area mereka dan membantu bertahan ketika ada pemain penyerang yang memasuki area dengan membawa bola.

#### **d. Zone Press Defense**

Prinsip paling mendasar dari sistem pertahanan ini adalah menaikan atau memperluas daerah pertahanan hingga setengah, tiga perempat, dan bahkan satu lapangan penuh. Tujuan utama pertahanan ini adalah untuk menghasilkan perpindahan bola akibat umpan yang buruk atau pelanggaran 8 detik, yang keduanya menghasilkan bola untuk tim bertahan.<sup>26</sup>

Untuk semua jenis pertahanan zona pada dasarnya dapat digunakan pada sistem pertahanan menekan ini, prinsipnya adalah menaikan atau

---

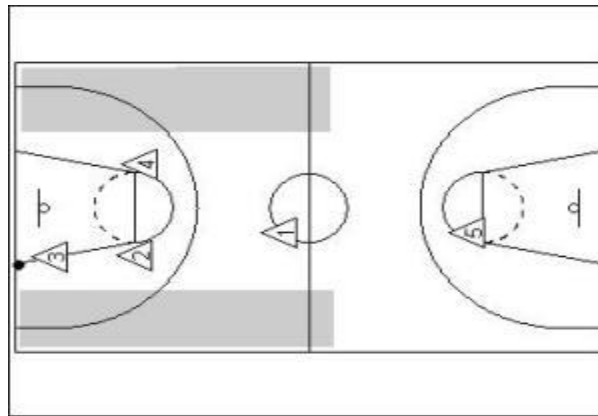
<sup>25</sup> *Ibid.*, h 136

<sup>26</sup> *Ibid.*, h 136

memperluas daerah pertahanan zona menjadi setengah, tiga perempat, dan bahkan satu lapangan. Namun jenis yang umum digunakan seperti *1-2-1-1 full court press*, *2-2-1 full court press*, *1-2-2 zone press*, *3-2 zone press*, *2-3 zone press*, dan *1-3-1 zone press*.

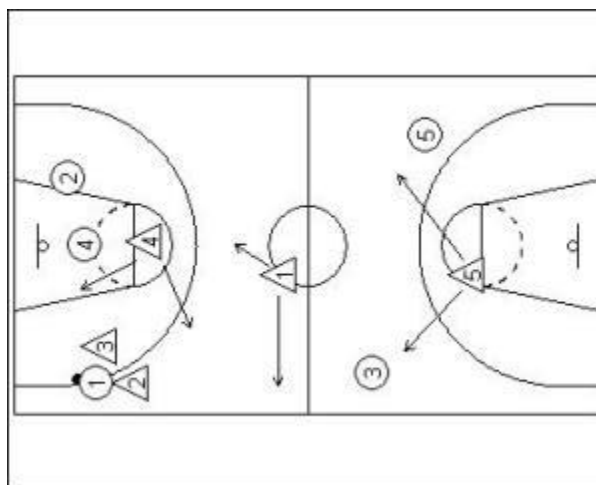
*Zone press* dengan luas pertahanan satu lapangan juga dapat disebut *full court press*, namun dengan catatan bahwa prinsip yang digunakan adalah *zone defense* dimana setiap pemain hanya bertanggung jawab dengan daerah yang dijaganya dan selanjutnya bergerak atau berotasi sesuai prinsip yang ada. Namun ada juga yang dinamakan *man to man full court press* ini juga merupakan sistem pertahanan satu lapangan penuh, namun sistem ini menggunakan prinsip penjagaan satu lawan satu, dimana setiap pemain bertanggung jawab menjaga satu pemain penyerang. Dibawah ini beberapa contoh sistem pertahanan *zone press* yang sering digunakan.

Dalam *1-2-1-1 full court press*, pemain bertahan berusaha menciptakan perpindahan bola dengan berusaha memaksa lawan untuk mengumpan bola lemparan ke dalam ke sudut maupun tepi lapangan, kemudian menjebak pemain penyerang yang sedang menguasai bola. Berikut merupakan gambar formasi *1-2-1-1 full court press*.



Gambar 1 : Formasi sistem pertahanan 1-2-1-1 *full court press*  
 Sumber [www.functionalbasketballcoaching.com](http://www.functionalbasketballcoaching.com)

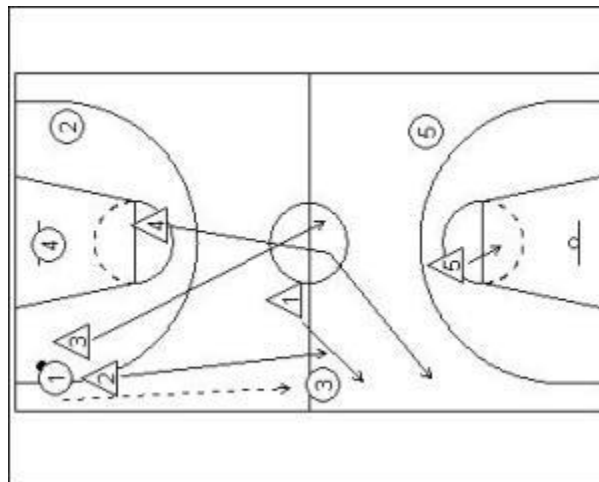
Segitiga dengan nomer tiga melakukan penjagaan terhadap pemain penyerang yang menguasai bola di luar lapangan. Dengan tujuan agar penyerang hanya dapat melakukan passing ke sisi sebelah kanan atau kiri, sedangkan segitiga nomer 2 dan 4 bersiap untuk bergerak ke arah bola di lempar oleh pemain penyerang yang ada di luar lapangan.



Gambar 2 : Perubahan bentuk pertama dari sistem pertahanan daerah 1-2-1-1 Sumber [www.functionalbasketballcoaching.com](http://www.functionalbasketballcoaching.com)

Pada gambar 2, pemain yang berada di luar lapangan mengoper bola ke pemain nomer 1, maka secara otomatis pemain bertahan nomer 2 segera menutup pergerakan nomer satu dan pemain bertahan nomer 3 bergerak ke arah pemain penyerang nomer 1 untuk melakukan *double team* kepada pemain penyerang nomer 1. Pada saat dua orang melakukan *trap* atau *double team*, maka tiga pemain lainnya membentuk *rectangular*.

Situasi yang terjadi apabila tim penyerang yang di jaga oleh dua orang atau *double team* dapat memberikan operan ke teman satu timnya, maka ada beberapa kemungkinan yang dapat di dimanfaatkan, pertama ketika bola yang diberikan melambung maka pemain bertahan lain dapat melakukan *intercept*, dan apabila pemain bertahan telat untuk melakukan *intercept* maka cukup bagi pemain bertahan sampai dengan cepat untuk menutup dan melakukan penjagaan terhadap pemain penyerang yang mendapatkan operan tersebut.



Gambar 3 : Perubahan bentuk kedua dari sistem pertahanan daerah 1-2-1-1  
Sumber [www.functionalbasketballcoaching.com](http://www.functionalbasketballcoaching.com)



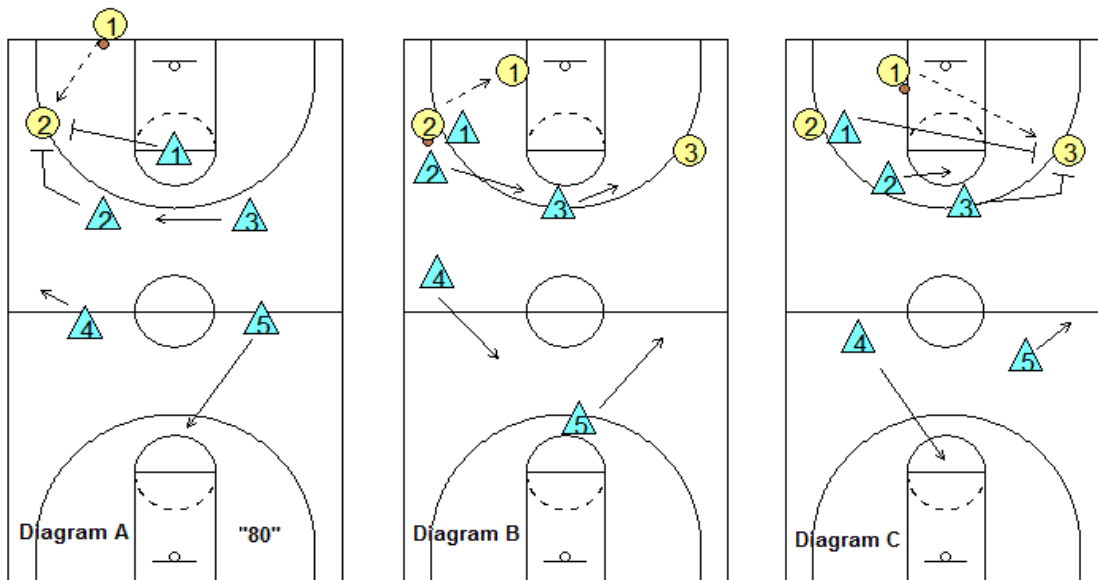
Pada gambar 3, pemain penyerang nomer 1 berhasil melakukan passing ke pemain penyerang nomer 3, maka untuk pemain yang berada dekat dengan pemain nomer 3 memiliki pilihan untuk melakukan *intercept* atau melakukan penjagaan dengan cepat untuk menghalau pergerakan pemain penyerang nomer 3, dan untuk pemain bertahan yang semula melakukan *double team* segera berpencar menempati area yang kosong. Pemain bertahan nomer 2 dengan cepat membantu pemain bertahan nomer 1 untuk melakukan *double team* kembali, sedangkan pemain nomer 3 bergerak cepat untuk menjaga area tengah.

*Zone press defense* 1-2-2 atau 3-2 *zone press* merupakan sistem pertahanan yang mudah untuk diajarkan, dan juga aman diterapkan dalam pertandingan karena menempatkan beberapa pemain yang selalu menjaga daerah belakang untuk mencegah *lay up* lawan.<sup>27</sup> Seperti jenis *zone press defense* yang lainnya, dengan sistem pertahanan ini pemain bertahan harus memaksa pemain penyerang melakukan passing ke sisi lapangan.

Selanjutnya pada gambar 4 akan diperlihatkan pergerakan dari sistem pertahanan 1-2-2 *zone press*, dimana pada gambar ini akan dijelaskan secara jelas bagaimana sistem pertahanan ini berjalan, dan bagaimana setiap pemain melakukan tugasnya masing-masing.

---

<sup>27</sup> <http://www.tutorialbasket.com> (Diakses pada tanggal 18 Februari 2015, jam 17.05)



Gambar 4 : bentuk dan pergerakan *zone press defense 1-2-2*  
 Sumber [www.tutorialbasket.com](http://www.tutorialbasket.com)

Pada gambar 4 diagram A, dijelaskan ketika pemain penyerang mengoper bola ke sisi sebelah kanan, maka pemain bertahan nomer 1 bertanggung jawab untuk memberikan tekanan kepada lawan yang sedang menguasai bola dan mencegah setiap penetrasi yang mengarah ke bagian tengah lapangan, yang akhirnya pemain bertahan nomor 1 dan 2 akan melakukan *trap* kepada pemain penyerang nomer 2. Sedangkan pemain bertahan dengan nomer 3 bertanggung jawab untuk mencegah setiap *passing* yang mengarah ke tengah lapangan, kemudian pemain yang berada jauh dari bola seperti pemain bertahan nomer 4 bergerak ke arah *half court* dan pemain bertahan nomer 5 bergerak turun ke tengah untuk melakukan penjagaan dari operan jauh atau *long pass*.

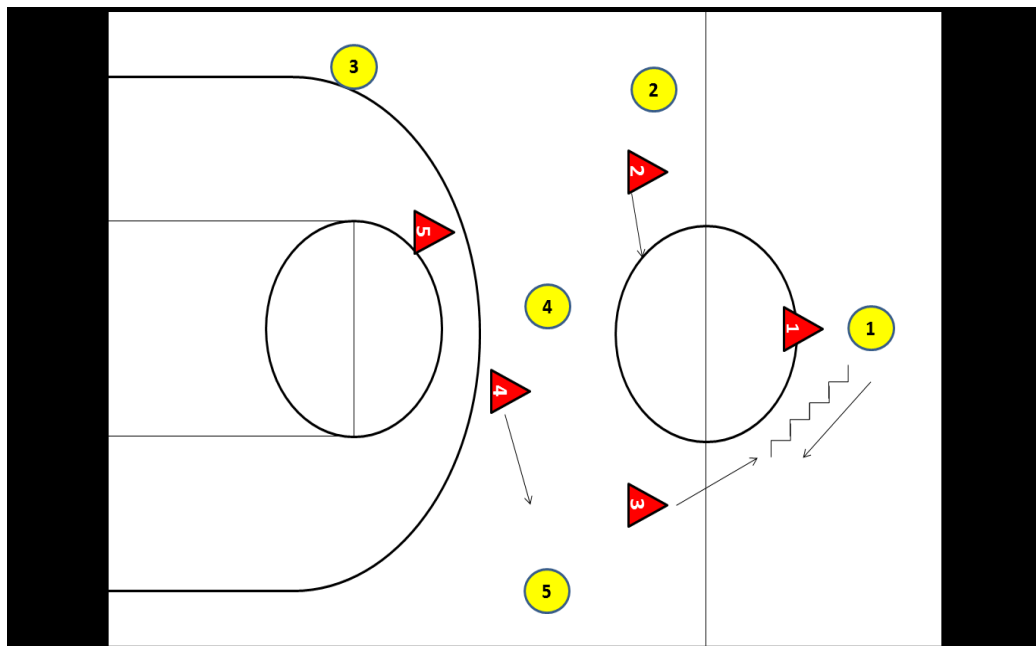
Pada diagram B terlihat bola di kembalikan ke pemain penyerang nomor 1, kemudian pemain bertahan nomor 1 melakukan penjagaan kepada pemain penyerang nomor 1 sekaligus mencegah bola dapat dioper kembali ke pemain penyerang nomor 2. Kemudian pemain bertahan nomor 3 perlahan bergeser ke sebelah kanan, dan pemain bertahan nomor 2 bergerak ke tempat posisi sebelum pemain bertahan nomor 3 bergerak.

Pada diagram C adalah merupakan kejadian ketika *ball reversal* dari satu sisi ke sisi lain, maka tugas pemain bertahan nomor 3 adalah bertugas menjaga penetrasi dari sisi lapangan, kemudian pemain bertahan nomor 1 bergerak dengan cepat untuk melakukan *trap*, dan pemain bertahan nomor 2 bertugas mencegah setiap operan ke bagian tengah lapangan, pemain bertahan nomor 5 bergerak ke garis *half court*, dan pemain bertahan nomor 4 bergerak turun ketengah sebagai pengaman. Pada sistem pertahanan *zone press 1-2-2* apabila telah melewati garis *half court* maka *trap* dapat dilakukan di pojok-pojok di dekat garis *half court*, dengan harapan pemain penyerang mendapatkan tekanan dan melakukan kesalahan-kesalahan sehingga bola dapat dikuasai oleh pemain bertahan.

## B. Kerangka Berpikir

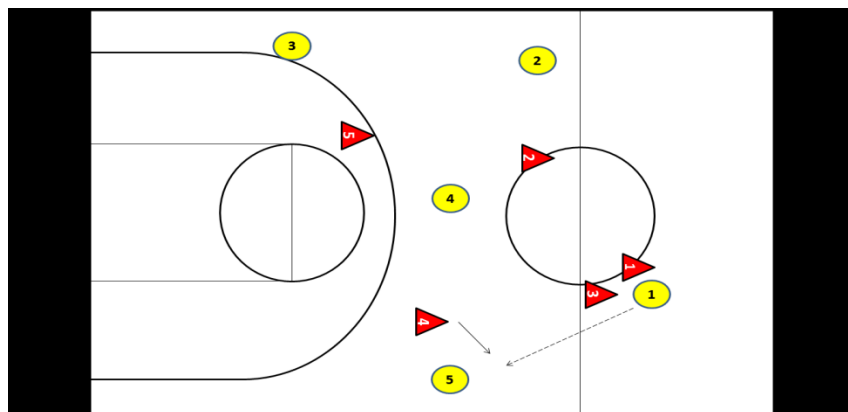
### 1. Sistem pertahanan 3-2 *zone press* pada perolehan keberhasilan bertahan.

Pada sistem pertahanan ini biasa digunakan apabila tim lawan memiliki kemampuan yang diatas rata-rata, dimana setiap pemainnya mempunyai kemampuan *dribbling* yang baik. Guna membuat jebakan atau perangkap yang diterapkan pada sistem pertahanan ini maka dikenal istilah *push them to dribble*, ini berarti selain untuk mencegah musuh melakukan passing dengan mudah, pemain bertahan juga harus memberikan tekanan kepada tim lawan untuk melakukan *dribbling* dan pada akhirnya lawan masuk ke dalam jebakan yang telah dibuat pada sistem pertahanan ini.



Gambar 5 : bentuk dan pergerakan *zone press defense* 3-2  
Sumber : Dokumentasi Pribadi

Dijelaskan pada gambar 5 ini, pemain bertahan berwarna merah dan penyerang berwarna kuning, pada sistem ini ada beberapa hal yang paling penting untuk diketahui oleh seluruh pemain dan pelatih, dengan menempatkan pemain yang bertubuh tinggi di posisi paling depan, yaitu di nomor 1, maka musuh akan sulit untuk melakukan passing, yang kedua dengan menempatkan pemain bertubuh tinggi kemungkinan operan yang akan dilakukan akan lebih melambung dan itu memudahkan tim bertahan untuk melakukan *intercept*, yang kemudian pemain nomor 1 melakukan *attacking defense* ke pemain penyerang nomor 1, ketika pemain penyerang nomor satu melakukan *dribbling* maka pemain bertahan nomor 3 segera bersiap untuk melakukan *double team*, pemain bertahan nomor 4 mulai bergerak mendekati pemain penyerang nomor 5, untuk bersiap melakukan *intercept* apabila pemain penyerang nomor 1 mengoper bola ke pemain penyerang nomor 5.

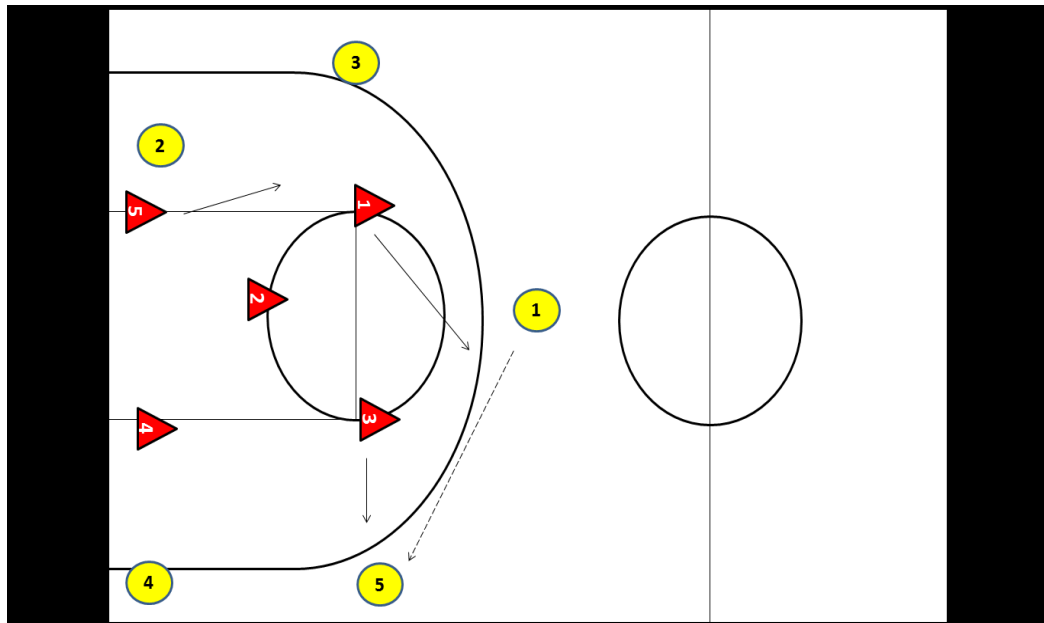


Gambar 6 : bentuk dan pergerakan *zone press defense* 3-2  
Sumber : Dokumentasi Pribadi

Diatas ini merupakan gambar kejadian lanjutan ketika pemain penyerang nomor 1 melakukan *passing* ke pemain penyerang nomor 5, bila memungkinkan pemain untuk melakukan *intercept* maka hal itu sangat dianjurkan, agar bola segera berpindah penguasaan. Semaksimal mungkin ketika bola itu sampai ke pemain penyerang nomor 5 maka nomor 4 pun juga harus sudah berhasil menjaga dan menutup pergerakan pemain penyerang nomor 5. Pada akhirnya memang sistem ini sangat efektif untuk digunakan, karena memang ketika tim lawan melakukan kesalahan *passing* atau pemain bertahan dapat melakukan *intercept* dengan baik maka pemain bertahan akan lebih mudah mencetak angka, dikarenakan jumlah pemain yang ada disisi paling belakang lebih sedikit dibanding jumlah pemain yang ada didepan, sedangkan pemain yang ada didepan butuh waktu untuk kembali ke *back court*. Inilah keuntungan yang didapatkan apabila sistem ini diterapkan.

## **2. Sistem pertahanan 2-3 zone press pada perolehan keberhasilan bertahan.**

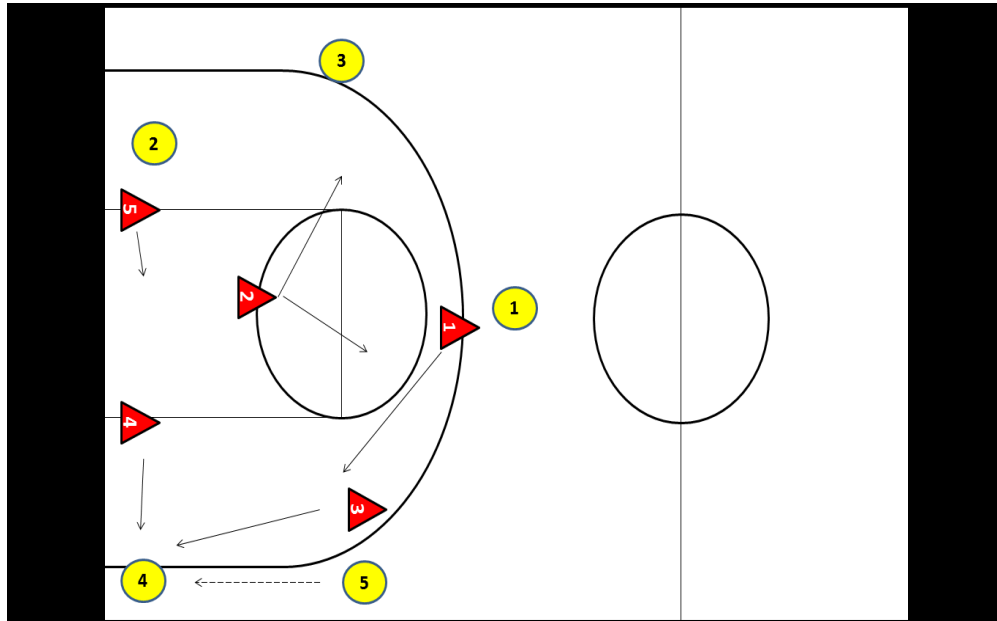
Sistem pertahanan ini biasa dilakukan untuk memaksa tim lawan untuk melakukan *outside shoot*, dengan catatan tim lawan tidak memiliki banyak penembak yang hebat. guna membuat tim lawan sulit melakukan *outside shoot* dengan mudah maka pelatih memang harus menempatkan pemain yang bertubuh tinggi untuk dapat menghalau pemain penembak dapat melakukan *shooting* dengan baik.



Gambar 7 : bentuk dan pergerakan *zone press defense 2-3*  
 Sumber : Dokumentasi Pribadi

Pada gambar diatas terlihat formasi yang dibentuk pada sistem ini, dimana memang apabila pemain penyerang nomor satu adalah penembak yang dapat melakukan tembakan dari jauh dengan akurasi yang baik, ini menjadi permasalahan yang akan dihadapi ketika memakai sistem pertahanan ini. Namun pada gambar diatas pemain penyerang nomor 1 menunjukkan aktivitas mengoper bola ke pemain penyerang nomor 5, selanjutnya pemain bertahan nomor 3 harus menutup pergerakan dari pemain penyerang nomor 5 yang akan menerima bola, begitu juga pemain bertahan nomor 1 yang juga harus bergerak menutup jalur *passing* dari pemain penyerang nomor 1, dari kejadian ini berarti pemain penyerang hanya memiliki opsi untuk melakukan *cross pass*, ke pemain yang ada diseborang,

atau mengoper bola ke pemain yang ada dipojok, atau melakukan *dribble drive* ke arah ring. Jelas ini sangat sulit bagi pemain bertahan nomor 5 untuk memutuskan apa yang harus dilakukan.



Gambar 8 : bentuk dan pergerakan *zone press defense* 2-3  
Sumber : Dokumentasi Pribadi

Ternyata pemain penyerang nomor 5 melakukan operan ke pemain yang berada dipojok yaitu pemain penyerang nomor 4, disinilah jebakan yang dibuat pada sistem ini, melakukan *trap* dipojok. Oleh karena itu, maka pemain bertahan nomer 3 dan 4 harus segera menutup pergerakan dan melakukan *double team* terhadap pemain penyerang nomor 4. Sedangkan pemain bertahan nomor 1 menggantikan posisi pemain bertahan nomor 3, pemain bertahan nomor 2 berada di *ideal distance* antara pemain penyerang nomor 1 dan 3 agar apabila pemain penyerang berhasil memaksa diri untuk

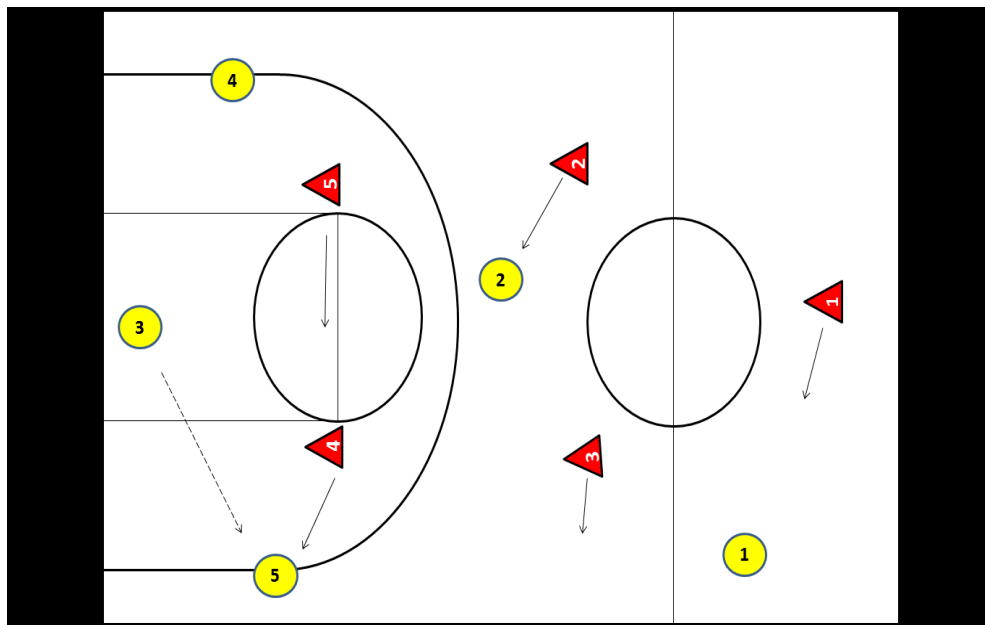


melakukan operan maka tugas dari pemain bertahan nomor 2 adalah melakukan *intercept*. Disinilah peran yang sangat menentukan antara pemain yang melakukan *double team* dan pemain yang berada di *ideal distance* untuk bersiap melakukan *intercept*, jika ini berhasil jelas untuk pemain bertahan lebih mudah untuk mencetak angka karena ketika transisi pemain yang paling dekat dengan *ring basket* hanyalah pemain penyerang nomor 1, maka dengan cepat ketika mendapatkan bola pemain bertahan nomor 2 akan melakukan *dribble drive* langsung ke arah *ring basket*, kemungkinan yang akan terjadi adalah pemain bertahan berjumlah satu orang dan penyerang 2 orang.

Dilihat dari proses diatas sistem pertahanan ini sangat ditentukan oleh pergerakan pemain yang berada diposisi paling depan, ketika pemain yang berada diposisi paling depan bisa bergerak cepat dan dapat menutup pergerakan yang cepat maka sistem ini dapat dikatakan berhasil, namun ada beberapa permasalahan yang terjadi apabila pemain yang berada didepan tidak memiliki kecepatan dalam menutup pergerakan pemain lawan, maka sering terjadi kejadian dimana pemain lawan melakukan operan dengan cepat dan ketika pemain bertahan terlambat untuk menutup maka pemain lawan mendapatkan kesempatan menembak tanpa penjagaan. Yang pada akhirnya pada sistem ini diperlukan pemain yang bertubuh tinggi namun dengan pergerakan kaki yang cepat atau *foot work* yang baik, sehingga tujuan dari sistem pertahanan ini dapat tercapai.

### 3. Sistem pertahanan 2-2-1 *full court press* pada perolehan keberhasilan bertahan.

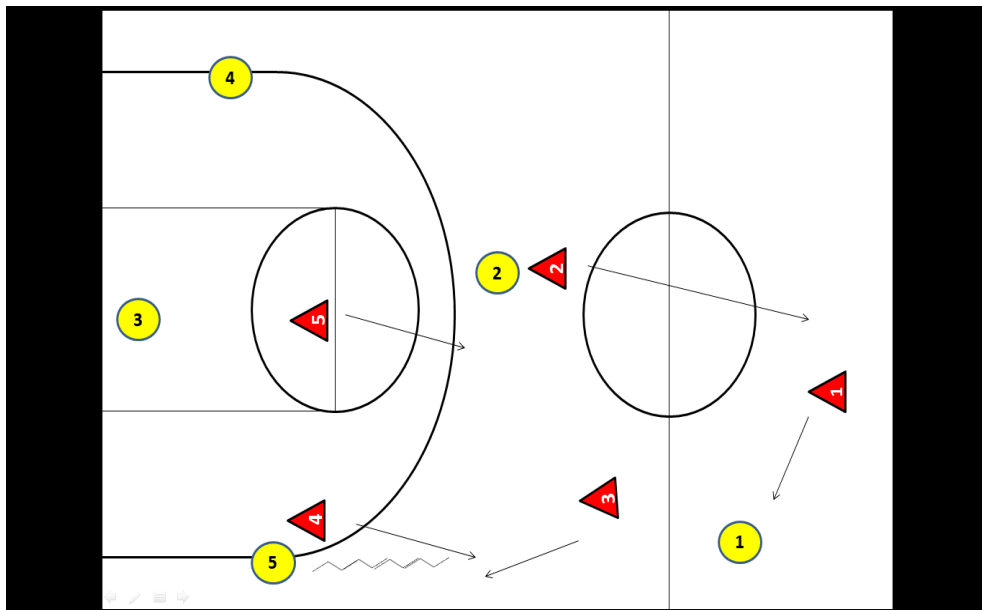
Sistem pertahanan 2-2-1 *full court press* dalam menghasilkan keberhasilan dalam bertahan didukung oleh banyak faktor seperti kondisi fisik dan kemampuan membaca bola. Dibawah ini merupakan gambar dan pergerakan dari sistem pertahanan ini.



Gambar 9 : bentuk dan pergerakan *full court press defense* 2-2-1  
Sumber : Dokumentasi Pribadi

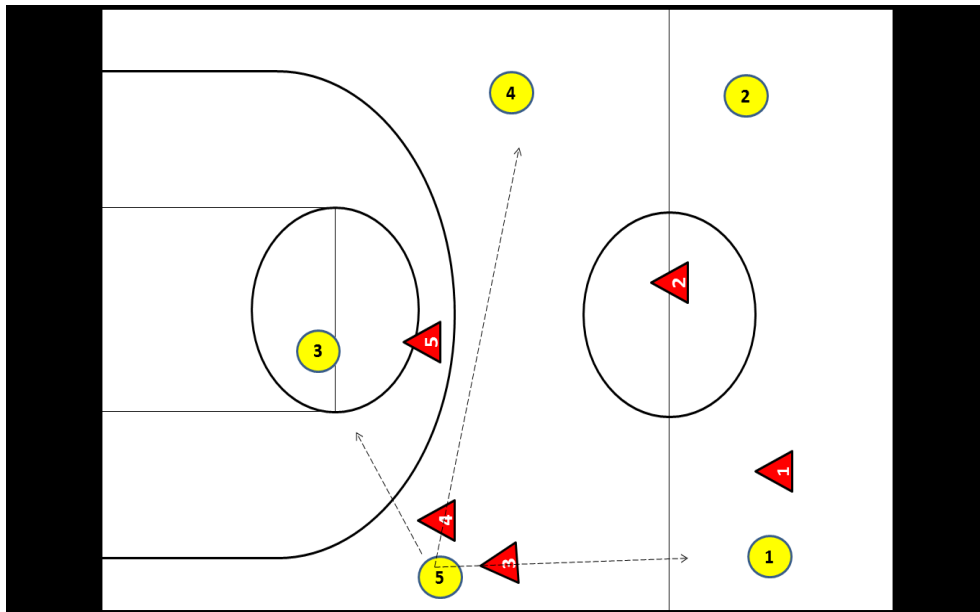
Tujuan yang paling pertama dari sistem ini adalah membuat musuh mendapatkan pelanggaran 8 detik didaerah pertahanannya, pada gambar diatas pemain penyerang nomor 3 melakukan operan ke pemain penyerang nomor 5, pemain bertahan langsung merespon dengan pemain semua

pemain bergeser ke arah bola, dan pemain nomor 4 melakukan *attacking defense*, apabila pemain penyerang nomor 5 mengoper kembali ke pemain penyerang nomor 3, maka semua pemain bertahan kembali ke posisi semula, ini sngat mengungkan karena dengan seperti itu mereka tidak maju kedepan dan semakin dekat dengan pelanggaran 8 detik.



Gambar 10 : bentuk dan pergerakan *full court press defense 2-2-1*  
Sumber : Dokumentasi Pribadi

Pada gambar diatas diperlihatkan pemain penyerang nomor 5 melakukan *dribble* untuk melewati pemain bertahan nomor 4, maka dengan cepat juga pemain bertahan nomor 3 harus menutup pergerakan pemain penyerang nomor 5 dan kedua pemain bertahan melakukan *double team* terhadap pemain penyerang nomor 5, sedangkan pemain bertahan yang lain bergerak untuk membuat *formasi rectangular defense*.



Gambar 10 : bentuk dan pergerakan *full court press defense 2-2-1*  
 Sumber : Dokumentasi Pribadi

Setelah membentuk *rectangular defense* maka ada tugas yang diterima oleh tiga pemain bertahan yang tidak melakukan *double team*. Pemain bertahan nomor 5 berada pada *ideal distance* antara pemain penyerang nomor 5 dan nomor 3, ini dilakukan agar apabila pemain nomor 5 berhasil melakukan operan maka dengan cepat pemain bertahan nomor 5 dapat melakukan *intercept*. Selanjutnya pemain nomor 2 yang menjaga pemain penyerang nomor 4 dan 2, pemain bertahan nomor 2 harus lebih ekstra hati-hati dalam mengawasi pergerakan dari kedua pemain yang dijaganya, ada kemungkinan yang terjadi bahwa pemain penyerang nomor 5 juga dapat melakukan operan kearah pemain yang dijaganya, yang terakhir pemain bertahan nomor 1 juga bertanggung jawab untuk berada pada *ideal*

*distance* antara pemain penyerang nomor 5 dan 1, hal ini dilakukan agar ketika pemain penyerang nomor 5 berhasil melakukan operan, maka pemain bertahan nomor 1 harus segera menutup pergerakan pemain penyerang nomor 1 atau juga lebih baik pemain bertahan nomor 1 ini dapat melakukan *intercept*.

Sekali lagi dikatakan memang untuk menerapkan sistem ini diperlukan kemampuan fisik yang baik, karena memang dengan didukung fisik yang baik maka efektivitas dari sistem ini juga semakin baik, dikarenakan pemain bertahan mampu bertahan dengan maksimal dengan agresivitas yang tinggi dan pastinya tanpa mengalami kelelahan yang berarti.