

## **SISTEM PENYERANGAN UNTUK MENGHADAPI PERTAHANAN MAN TO MAN**

**Oleh: Budi Aryanto**

### **MEMILIH SISTEM PENYERANGAN**

Memilih sistem penyerangan dalam permainan bolabasket merupakan faktor utama dalam menyusun suatu regu yang tangguh. Begitu pula metode penyampainnya perlu dirancang dengan cermat. Pilihan yang tidak cocok dengan kemampuan yang dimiliki oleh para pemain, tentu akan mengurangi efektivitas dalam penyerangan. Kegagalan suatu regu pada umumnya disebabkan karena kurang cermatnya dalam merancang suatu pola penyerangan.

Demikian halnya, apabila cara mengajarkan fragmen-fragmen pola penyerangan salah dalam penyampainnya, maka hal itupun akan menghasilkan suatu yang sama buruknyadengan pilihan sistem yang salah. Pertama-tama harus dianalisis faktor kemampuan pemain yang akan dilatih. Suatu regu yang memiliki tiga atau empat pemain jangkung tidak akan efektif bila menggunakan sistem penyerangan weaving. Begitu juga regu yang tidak memiliki pemain Pivot atau pemain Poros, hendaklah jangan memilih sistem penyerangan dengan Poros. Sebaliknya, apabila regu tersebut mempunyai dua pemain poros yang cerdas, sebaiknya dipilih sistem penyerangan dengan posisi poros rangkap. Sistem akan efektif dalam operasi penyerangan.

Berdasarkan hal-hal yang demikian itu, pelatih sejak awal perlu menganalisis kecakapan dan kemampuan masing-masing pemainnya. Kegiatan ini erat kaitannya dengan penyusunan pola latihan keterampilan dasar yang relevan dengan sistem penyerangan yang dipilih. Faktor lain yang perlu diperhitungkan dalam memilih sistem penyerangan adalah mengamati sistem pertahanan regu-regu lawan yang akan dihadapi. Misalnya, calon lawan menggunakan pola zone defense. Tentu, pola penyerangan yang dirancang untuk menghadapi pertahanan man to man akan tidak efektif. Dalam hal yang demikian, pelatih

harus merancang secara khusus suatu pola penyerangan untuk memecahkan pola zone defense.

Disamping itu, satu hal yang tidak boleh dilupakan oleh pelatih adalah keyakinan akan sistem penyerangan yang dipilihnya. Dengan demikian, pelatih dapat mengajarkan sistem itu dengan baik. Pelatih harus mampu pula mengoreksi kesalahan-kesalahan yang mungkin terjadi dalam pelaksanaannya

### **METODE PENYAMPAIAN**

Apabila seorang pelatih telah memilih suatu sistem penyerangan, tugas berikutnya adalah menjabarkan sistem itu menjadi komponen-komponen yang disebut pola-pola penyerangan (break down). Pola ini dijabarkan lagi menjadi model-model latihan (unit offenses) dan cara penyampainnya disebut drill.

Metode penyampaian di bawah ini dapat dipakai sebagai pedoman dalam pelaksanaan model latihan yang ditujukan kepada penguasaan pola penyerangan.

1. Terangkan dengan jelas pola penyerangan yang akan diajarkan, dengan cara:
  - a. Menggambarkan keseluruhan pola penyerangan.
  - b. Posisi permulaan kelima pemain.
  - c. Posisi awal bola, lintasan operan, arah lari pemain dan diakhiri dengan tembakan.
  - d. Jelaskan peranan setiap pemain pada setiap situasi.
  - e. Menjawab setiap pertanyaan yang diajukan oleh pemain.
2. Kalau pengetahuan tentang pola penyerangan tersebut telah dipahami oleh sebagian besar pemainnya, maka segera dipraktekkan. Pada tahap awal, kelima pemain yang ditunjuk untuk menempati posisi tertentu. Pelatih memberi petunjuk proses keseluruhan jalannya pola penyerangan. Kalau ada pemain senior yang telah memahami pola penyerangan tersebut dapat dimanfaatkan untuk memberikan contoh atau demonstrasi.

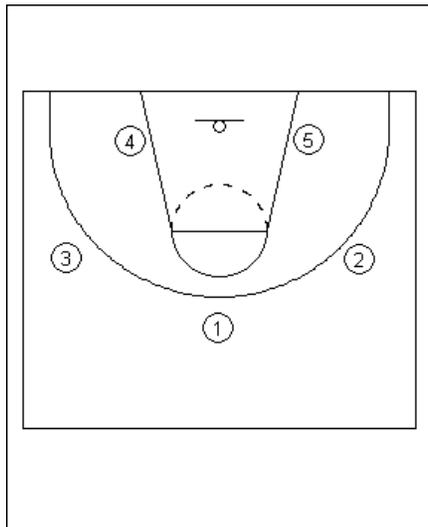
3. Pada tahap awal semua pemain melakukan gerakan dan arah lari yang telah ditentukan tanpa dijaga, sampai semua pemain melakukan dengan benar dan lancar.
4. Apabila semua pemain telah dapat melakukan gerakan pola penyerangan yang diajarkan, latihan dapat ditingkatkan dengan cara setiap pemain dijaga dengan “longgar”. Pada latihan pihak penjaga mengikuti secara pasif arah lari penyerang dan belum diperbolehkan merebut bola atau menghalang-halangi pemain yang melakukan tembakan.
5. Selanjutnya, latihan ditingkatkan lagi dengan cara penjagaan “ketat”. Dalam pola latihan ini, pihak penjaga boleh merebut bola atau menghalang-halangi penyerang yang akan melakukan tembakan.
6. Pelatih harus melakukan koreksi terhadap pemain yang melakukan kesalahan dan member petunjuk bagaimana seharusnya pemain itu berbuat. Setiap gerakan yang dilakukan oleh pemain mempunyai tujuan tertentu. Oleh karena itu, pelatih harus waspada terhadap gerakan yang tidak sesuai dengan tujuannya, sebab gerakan yang salah akan berakibat tidak efektifnya pola penyerangan.
7. Kalau masih ada fragmen-fragmen pola penyerangan yang kurang benar hendaklah secara khusus dilatihkan kepada para pemain sampai tingkat keterampilannya mencapai taraf produktivitas yang tinggi.
8. Jika keseluruhan pola penyerangan telah dikuasai, maka bentuk latihan dapat ditingkatkan dengan cara melakukan latihan tanding menggunakan seluruh lapangan permainan.
9. Pengulangan latihan terhadap pola penyerangan yang telah dikuasai sangat dianjurkan. Seaba, latihan yang berulang-ulang akan mempercepat proses penguasaan dan kemampuan suatu regu.
10. Untuk mengetahui sejauh mana efektivitas pola penyerangan yang telah diajarkan, diperlukan suatu pertandingan uji coba dengan regu lain. Hasil pengamatan selama

berlangsungnya pertandingan dapat digunakan sebagai bahan penyempurnaan lebih lanjut.

## **PENYERANGAN DENGAN POROS RANGKAP**

Jika seorang pelatih memiliki 2 (dua) pemain yang mahir dalam melakukan gerakan pivot, maka memasang kedua pemain tersebut dalam penyerangan dengan pola penyerangan poros rangkap akan sangat efektif dan menguntungkan. Pola awal penyerangan dengan adegan penyerangan dengan poros rangkap adalah sebagai berikut:

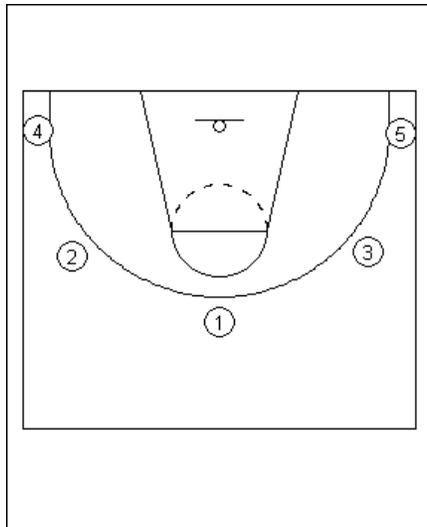
1. Kedua pemain poros berdekatan merapat.



Gambar1. Poros berdekatan

Pemain yang memprakarsai serangan adalah Point Guard (PG), pemain 1. Sedang kedua pendampingnya disebut Shooting Guard (SG). Kedua pemain poros masing-masing beroperasi di sekitar daerah low post. Mereka saling membayangi dan saling bertukar tempat. Pada gambar 1, pemain poros atau pemain Post atau Pivot (pemain 4 dan 5) pada posisi merapat. Posisi ini digunakan apabila suatu regu memiliki dua pemain yang mahir dalam melakukan gerakan pivot dan kurang mahir dalam melakukan tembakan dari sudut lapangan.

2. Kedua pemain poros mengembang berjauhan.



Gambar 2. Poros mengembang.

Pada gambar 2, pemain poros (pemain 4 dan 5) pada posisi merenggang. Posisi ini digunakan apabila kedua pemain poros mahir dalam melakukan tembakan dari sudut lapangan.

### **KUALIFIKASI PEMAIN**

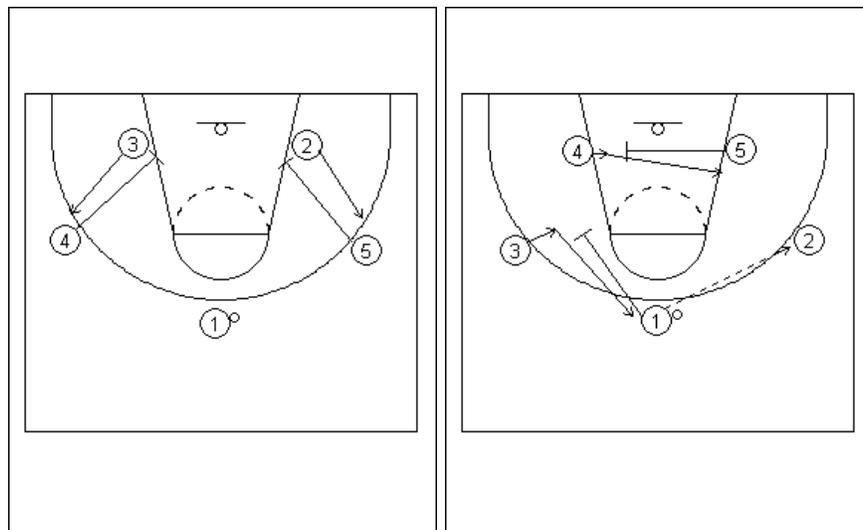
Pemain belakang harus memiliki kemahiran dalam mengolah dan menggiring bola, cekatan, cerdik dan cepat, pandai menerobos dan menembak dari jarak jauh. Pemain belakang yang berada di tengah sebagai pemrakarsa serangan disebut play maker atau point guard (PG). Sedang dua pemain belakang lainnya berfungsi sebagai shooting guard (SG).

Kedua pemain poros atau pemain pivot harus mahir melakukan tembakan dengan membelakangi basket, mahir dalam perebutan bola dan pengumpanbola yang cerdik bagi shooting guard yang menerobos dari samping atau point guard atau point guard yang menerobos dari tengah.

Faktor tinggi badan bukan merupakan syarat utama, justru unsur penyerangan dengan poros rangkap inilah yang memungkinkan dipasangnya pemain pivot yang tidak begitu tinggi.

### **POLA PENYERANGAN POROS RANGKAP**

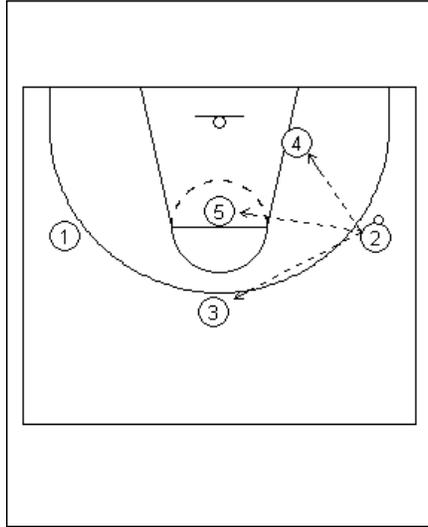
Gambar-gambar berikut ini memperlihatkan pola penyerangan poros rangkap. Pola penyerangan menggunakan pola penyerangan poros rangkap dengan posisi pemain poros berdekatan.



Gambar 3 dan 4. Pola penyerangan poros rangkap

Permainan motion offense dengan pola poros rangkap berdekatan. Pemain 1 menguasai bola. Pemain 4 dan 5 berposisi awal di sudut 45 derajat kiri dan kanan. Pemain 4 dan 5 melakukan down screen kepada pemain 2 dan 3 yang berposisi di low post kiri dan kanan (gambar 3). Pemain 2 dan 3 melakukan cutting dan menggantikan posisi pemain 4 dan 5.

Pemain 1 oper bola kepada pemain 2. Pemain 1 kemudian melakukan side screen kepada pemain 3. Pemain 3 cutting menggantikan posisi pemain 1. Pemain 5 melakukan cross screen ke pemain 4. Pemain 4 menggantikan posisi pemain 5 (gambar 4).



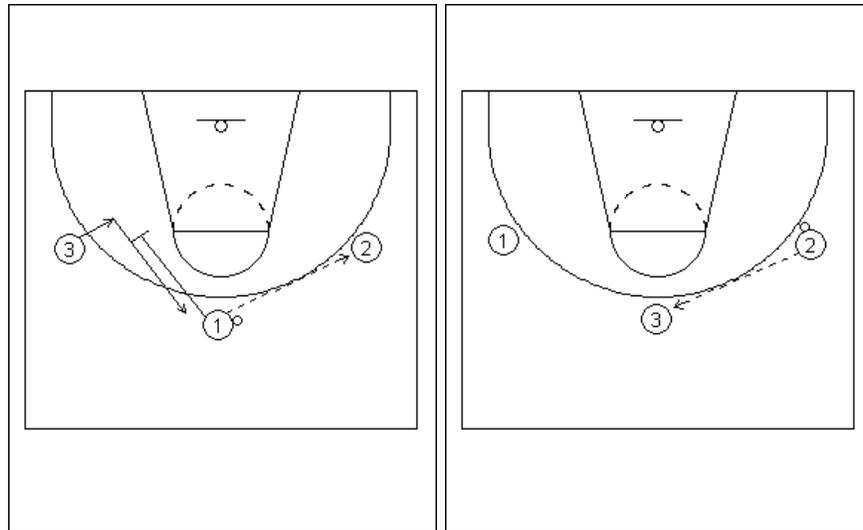
Gambar 5. Pola poros rangkap

Setelah pemain 2 menguasai bola, pemain tersebut mempunyai 3 (tiga) pilihan, yaitu : 1) oper bola ke pemain 4; 2) oper bola ke pemain 5; dan 3) oper bola ke pemain 3 (gambar 5).

### **BREAK DOWN**

Pola penyerangan poros rangkap di atas dapat dilatihkan dengan memperinci menjadi latihan-latihan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit. Latihan dengan 2, 3, atau 4 pemain.

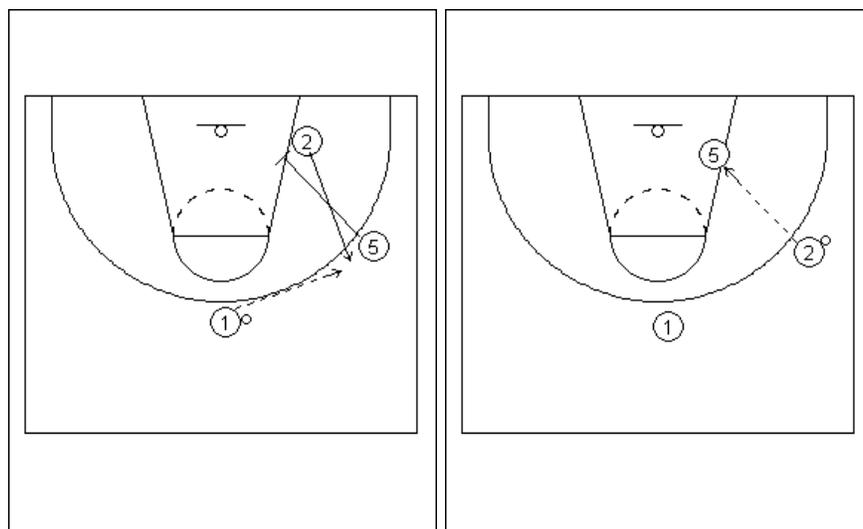
1. Pola latihan point guard dan small guard.



Gambar 6 dan 7. Latihan PG dan SG.

Pemain 1 oper ke 2. Pemain 1 melakukan side screen ke pemain 3. Pemain 3 cutting menggantikan posisi pemain 1. Pemain 2 oper ke pemain 3. Pemain 3 melakukan tembakan (gambar 6 dan 7).

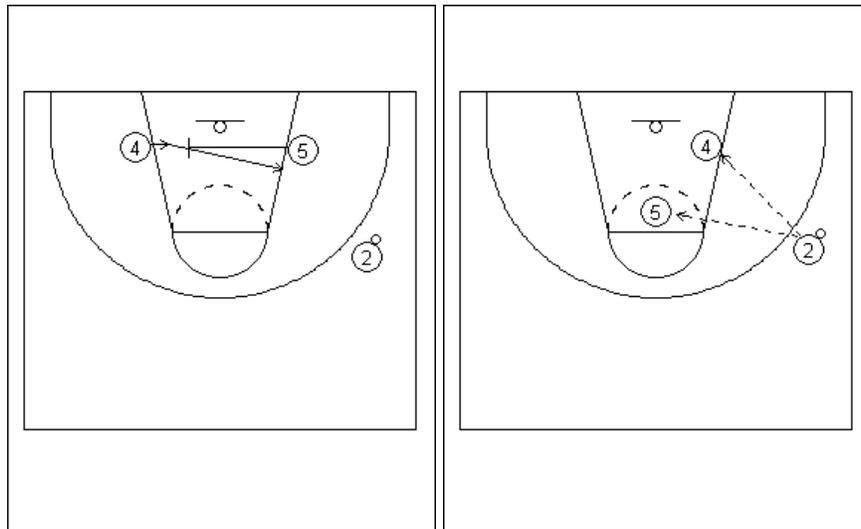
2. Pola latihan point guard, small guard, dan poros.



### Gambar 8 dan 9. Latihan PG, SG, dan P

Pemain 1 menguasai bola. Pemain 5 melakukan down screen ke 2. Pemain 2 cutting berpindah ke posisi pemain 5. Pemain 5 roll dan post up. Pemain 1 oper ke 2. Pemain 2 oper ke 5 yang melakukan post up. Pemain 5 melakukan tembakan (gambar 8 dan 9).

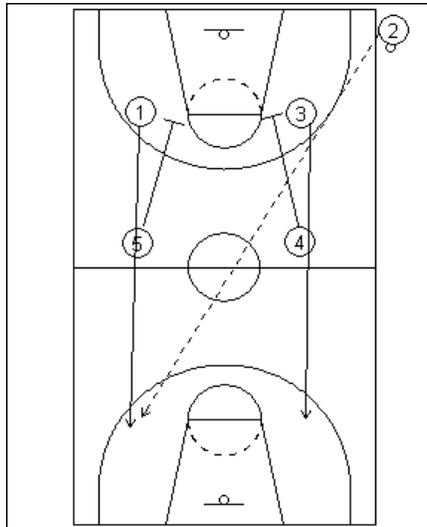
#### 3. Pola latihan SG dan P.



### Gambar 10 dan 11. Latihan SG dan P.

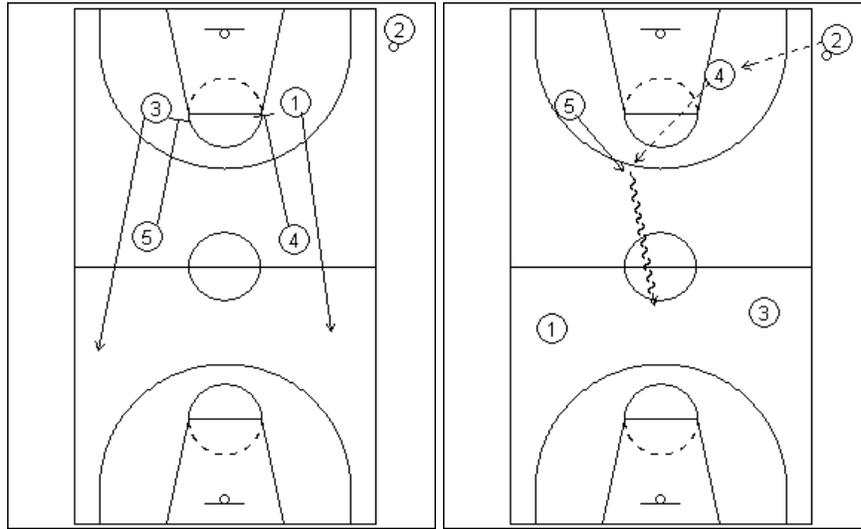
Pemain 2 menguasai bola. Pemain 5 melakukan cross screen ke 4. Pemain 4 cutting, berpindah ke posisi pemain 5. Pemain 5 roll bergerak ke garis tembakan hukuman. Pemain 2 mempunyai 2 pilihan, oper ke pemain 4 atau oper ke pemain 5.

## POLA PENYERANGAN MENGHADAPI PRESS DEFENSE FULL COURT



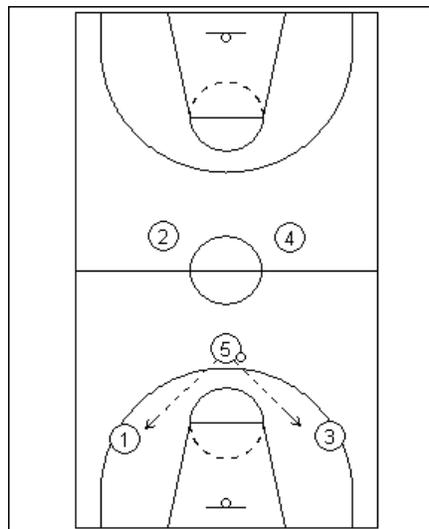
Gambar 12. Deep option

Pemain 2 siap melakukan lemparan ke dalam. Pemain 1 dan 3 berdiri sejajar di samping garis tembakan hukuman. Pemain 4 dan 5 berdiri sejajar dekat garis tengah. Pemain 4 dan 5 melakukan down screen ke pemain 1 dan 3. Pemain 1 dan 3 melepaskan diri dari penjagaan dengan dibantu screen dari pemain 4 dan 5. Pemain 1 dan 3 berlari langsung ke arah basket lawan. Pemain 2 long pass ke pemain 1 atau 3 (gambar 12).



Gambar 13 dan 14. Option kedua.

Pelaksanaan pola serang ini sama dengan pelaksanaan serang pada gambar 12, hanya pilihan operannya bukan kepada pemain 1 tetapi operan dari pemain 2 ke pemain 4. Pemain 4 yang menerima operan dari pemain 2, kemudian mengoper bola ke pemain 5 yang bergerak ke tengah lapangan. Pemain 5 menggiring bola ke lapangan lawan dengan pemain 1 dan 3 menjadi pemain sayapnya (gambar 13 dan 14).



### Gambar 15. Akhir serangan.

Gambar 15 memperlihatkan bentuk serangan akhir dimana pemain 5 menguasai bola di ujung lingkaran tembakan hukuman. Pemain 1 dan 3 bergerak ke basket dari posisi sayap kanan dan kiri. Pemain 5 mempunyai dua pilihan, mengoper ke pemain 1 atau 3. Pemain 2 dan 4 berposisi di sekitar garis tengah berfungsi sebagai safety dan membantu untuk second offense jika serangan pertama tidak berhasil.