



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI,
PENDIDIKAN DASAR DAN PENDIDIKAN MENENGAH
DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH ATAS
2020



Modul Pembelajaran SMA

PJOK



KELAS
XII



PERMAINAN BOLA BESAR
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
KELAS XII

PENYUSUN
AHMAD, S.Pd
SMA Negeri 1 Cikembar

DAFTAR ISI

PENYUSUN	2
DAFTAR ISI	3
GLOSARIUM	4
PETA KONSEP	5
PENDAHULUAN	6
A. Identitas Modul	6
B. Kompetensi Dasar	6
C. Deskripsi Singkat Materi	6
D. Petunjuk Penggunaan Modul	6
E. Materi Pembelajaran.....	7
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1	9
A. Tujuan Pembelajaran.....	9
B. Uraian Materi.....	9
C. Rangkuman	15
D. Penugasan Mandiri	15
E. Latihan Soal	16
Penjelasan diatas merupakan tahapan dalam ...	16
F. Penilaian Diri	17
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2	19
A. Tujuan Pembelajaran.....	19
B. Uraian Materi.....	19
C. Rangkuman	24
D. Penugasan Mandiri	24
E. Latihan Soal	24
F. Penilaian Diri	26
KEGIATAN PEMBELAJARAN 3	28
A. Tujuan Pembelajaran.....	28
B. Uraian Materi.....	28
C. Rangkuman	35
D. Penugasan Mandiri	35
E. Latihan Soal	35
F. Penilaian Diri	37
EVALUASI	39
DAFTAR PUSTAKA.....	41

GLOSARIUM

<i>Block</i>	: Seseorang yang membendung pukulan <i>smash/spike</i> dari lawan
<i>Change player</i>	: Game pergantian tim
<i>Dribbling</i>	: Teknik dasar menggiring bola dalam permainan basket dan sepak bola
<i>Fast Break</i>	: Operan kilat atau serangan cepat
<i>Libero</i>	: Pemain belakang, dan dianggap sebagai salah satu pemain khusus. Pemain ini hanya bermain pada barisan belakang. Libero tidak dapat mengumpan bola ke penyerang pada garis depan atau garis serangan dan tidak diperbolehkan menyerang bola dari atas puncak net.
<i>Man to man defense</i>	: Setiap pemain membayangi satu lawan (satu lawan satu) baik dalam sepak bola maupun basket
<i>Moving without The Ball</i>	: Teknik menutup ruang gerak lawan untuk merebut bola
<i>Point Guard</i>	: posisi pemain sebagai playmaker tim, pemain yang mengatur ritme permainan serta yang biasanya paling sering menciptakan assist.
<i>Power forward</i>	: pemain yang bermain sangat dekat dengan ring baik dalam posisi menyerang atau bertahan
<i>Power forward</i>	: Posisi dalam permainan bola basket yang diisi oleh salah satu pemain berpostur tinggi dan kuat.
<i>Quicker</i>	: Pemain yang bertugas untuk menyerang bola-bola cepat dengan keadaan yang tidak tinggi (0-0,5 meter) di atas net
<i>Rebound</i>	: Seorang pemain mendapatkan bola pantul yang gagal masuk ke dalam keranjang
<i>Service bola voli</i>	: Merupakan istilah untuk pukulan pertama/memulai pertandingan
<i>Shooting guard</i>	: merupakan penembak yang baik dari garis perimeter (daerah sekitar batas garis tiga angka).
<i>Spike/Smash</i>	: Sebuah pukulan yang kuat dan diarahkan dengan keras yang bertujuan untuk mengembalikan bola ke dalam lapangan tim lawan.
<i>Small forward</i>	: salah satu posisi dalam permainan bola basket yang membutuhkan pemain dengan berbagai variasi kemampuan.
<i>Zone defense</i>	: Setiap pemain bertanggung jawab atas daerah pertahanannya dalam permainan basket dan sepak bola

PETA KONSEP



PENDAHULUAN

A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas	: XII (Dua Belas)
Alokasi Waktu	: 9 Jam Pelajaran (3 kali Pertemuan)
Judul Modul	: Pola Penyerangan dan Pertahanan Permainan Bola Besar Sepak Bola, Bola Voli dan Basket

B. Kompetensi Dasar

- 3.1 Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola besar*
- 4.1 mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola besar*

C. Deskripsi Singkat Materi

Permainan bola besar sepak bola, bola voli dan basket merupakan permainan tim atau kelompok. Sebuah tim membutuhkan taktik dan strategi dalam bertanding yang bertujuan untuk mempermudah kerja sama, agar kesempatan menang lebih besar.

Strategi merupakan siasat jangka panjang yang dilakukan sebelum, saat dan setelah pertandingan. Strategi yang diterapkan bisa dengan pola menyerang maupun pola bertahan. Sedangkan taktik adalah suatu siasat atau pola pikir dalam menerapkan teknik-teknik yang telah dikuasai dalam bermain untuk menyerang lawan secara sportif untuk memperoleh kemenangan. Taktik bisa juga diartikan sebagai siasat yang dipakai untuk menembus pertahanan lawan secara sportif sesuai dengan kemampuan yang dimiliki pemain.

Secara umum, permainan tim membutuhkan kerjasama yang baik dari pemainnya baik dalam situasi menyerang maupun bertahan. Oleh karena itu, diharapkan dengan mempelajari modul ini kalian dapat mencermati, memahami dan mampu merancang secara mandiri maupaun kelompok pola serangan dan pola bertahan permainan bola besar sepak bola, bola voli dan basket.

D. Petunjuk Penggunaan Modul

Salam PJOK ... Salam olahraga ... Salam sehat...

Kebermanfaatan modul ini bergantung sepenuhnya dari cara kalian menggunakan dan memanfaatkannya. Agar pembelajaran yang dilakukan dapat berhasil secara optimal, maka baca dan pelajari petunjuk penggunaan modul di bawah ini secara cermat.

1. Dalam modul ini terdapat 3 sub materi yaitu sepak bola, bola voli dan basket. Pilihlah materi sesuai dengan kondisi di sekolah anda, apabila memungkinkan dapat dipelajari seluruhnya.
2. Pelajari modul ini secara berurutan halaman demi halaman. Jangan mamaksakan diri untuk menyelesaikan modul ini, sebelum menguasai bagian demi bagian dalam modul ini secara baik;
3. Modul ini dapat kalian pelajari secara mandiri atau berkelompok (di sekolah maupun diluar sekolah), melalui diskusi, demonstrasi, simulasi atau tanya jawab;

4. Pelajari modul ini dengan membaca, melihat dan mengamati contoh-contoh dari gambar atau jika memungkinkan, kalian dapat mengakses informasi dari *website* yang tertulis pada modul ini;
5. Pelajari sumber-sumber belajar lainnya tentang pembelajaran atau latihan berkenaan dengan materi pokok. Pilihlah materi yang tepat dan sesuaikan dengan kompetensi serta tujuan pembelajaran yang diharapkan;
6. Jika ada kesulitan dalam mempelajari modul ini, kalian bisa berdiskusi dengan teman. Jika belum mendapatkan jawaban yang memuaskan, tanyakan kepada guru atau sumber lainnya yang ada di sekitar kalian;
7. Setiap kegiatan belajar dilengkapi dengan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri untuk lebih menguasai materi pembelajaran. Kerjakan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri yang ada pada modul ini;
8. Apabila hasil tugas mandiri, latihan, dan penilaian diri yang kalian lakukan belum mencapai target 70% dari setiap kegiatan, maka kalian harus mengulang mempelajari kegiatan pembelajaran yang belum tuntas;
9. Untuk mengukur pencapaian target pembelajaran keseluruhan dari modul ini kalian harus mengerjakan evaluasi di akhir pembelajaran modul;
10. Kalian dapat melihat pembahasan dan jawaban terkait tugas mandiri, latihan soal, dan evaluasi di halaman akhir setiap kegiatan pembelajaran/evaluasi setelah kalian selesai mengerjakannya (Ingat! kerjakan semua tugas terlebih dahulu);
11. Jangan lupa untuk melakukan pemanasan/pendinginan dan peregangan otot/persendian secara baik dan benar, setiap kalian melakukan aktivitas latihan fisik agar terhindar dari cedera.

E. Materi Pembelajaran

Salam PJOK ... Salam olahraga ... Salam sehat...

Dalam modul ini kalian akan mempelajari tentang taktik-strategi dalam bermain sepak bola, bola voli dan basket serta praktik latihan yang dapat pelajari secara mandiri maupun kelompok. Sepak bola, bola voli dan basket merupakan permainan yang banyak digemari. Terutama permainan sepak bola dengan aktivitas gerak dan teknik yang mudah dilakukan. Begitupun permainan bola voli hingga pelosok negeri permainan ini sering dipertandingkan dalam turnamen-turnamen di desa-desa. Tak terkecuali permainan basket juga bisa dilakukan dengan memodifikasi bola dan ring yang lebih sederhana.

Secara singkat sebelumnya dibahas bahwa permainan bola besar sepak bola, bola voli dan basket merupakan permainan tim atau kelompok. Sebuah tim membutuhkan taktik dan strategi dalam bertanding yang bertujuan untuk mempermudah kerja sama dengan teman satu tim, agar kesempatan menang lebih besar. Taktik dan strategi diterapkan dalam pola serangan dan pola bertahan.

Dalam permainan sepak bola, pola serangan yang digunakan bisa melalui sisi sayap kanan dan kiri dengan bola-bola lambung, *counter attack* atau bisa juga dengan umpan-umpan pendek di area tengah dengan istilah lainnya *tiki-taka*. Pola serangan di padukan dengan bermacam-macam formasi yang dapat diterapkan seperti 4-3-3, 3-4-3 dan formasi lainnya. Sedangkan pola bertahan bisa dengan *man to man defence*, *zone defence* dan kombinasi yaitu memadukan taktik *man to man defence* dan *zone defence*.

Selanjutnya pola serangan dan bertahan dalam permainan bola voli dengan menerapkan strategi yang mencakup taktik secara individu maupun tim. Seperti pola serangan dengan sistem 4 *spiker two setter*, 5 *spiker one setter* dan sistem lainnya

dengan melakukan *smash/spike* dari depan dan juga belakang garis 3 meter. Pola bertahan dengan sistem 1, 2, 3 *block* (membendung serangan lawan), *cover* (menutup area kosong agar bola tidak jatuh) dan *libero* (pemain yang bertugas untuk menahan serangan lawan dan tidak dianjurkan untuk melakukan serangan).

Selanjutnya, pernahkah kalian menonton pertandingan bola basket di televisi atau secara langsung? terkadang kita melihat seperti sekelompok pemain yang saling melempar/mengumpun atau dengan cepat menggiring bola kemudian memasukan bola tersebut ke ring. Akan tetapi, proses tersebut ternyata menggunakan pola yang terorganisir baik dalam situasi penyerangan maupun bertahan. Pola penyerangan dan bertahan diterapkan bertujuan membentuk tim yang solid dalam upaya memperoleh poin sebanyak-banyaknya hingga meraih kemenangan secara sportif. Seperti yang telah dibahas pada deskripsi singkat materi dalam modul ini, dijelaskan bahwa taktik dalam permainan bola basket diartikan sebagai semua gerak teknik basket yang terorganisir untuk menyerang dan bertahan, digunakan oleh pemain untuk mendapatkan poin sedangkan strategi merupakan siasat jangka panjang yang dilakukan sebelum, saat dan setelah pertandingan dalam situasi penyerangan maupun bertahan. Pola serangan yang digunakan dalam permainan basket diantaranya yaitu pola *moving of the ball* (gerak tanpa bola dengan mencari ruang), *fastbreak* (serangan cepat) dan pola lainnya. Sedangkan pola bertahan bisa dengan menerapkan *man to man defense*, *zone defense* dan kombinasi yaitu memadukan taktik *man to man defense* dan *zone defense*. Pola-pola tersebut kalian pelajari dengan cermat dan teliti agar dalam pelaksanaan praktik tersusun sesuai dengan yang diharapkan.

Melalui kegiatan pembelajaran dengan menggunakan modul ini diharapkan kalian, dapat mencermati, memahaim, merancang dan mempraktikan pola-pola serangan dan bertahan dalam permainan bola besar sepak bola, bola voli dan basket. Materi pembelajaran dalam modul ini dibagi menjadi 3 kegiatan pembelajaran dan di dalamnya terdapat uraian materi, contoh soal, soal latihan dan soal evaluasi.

- Pertama : Merancang dan mempraktikan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola besar sepak bola.
- Kedua : Merancang dan mempraktikan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola besar bola voli.
- Ketiga : Merancang dan mempraktikan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola besar basket.

KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari modul kegiatan pembelajaran 1, diharapkan kalian dapat :

1. Memahami pola serangan dan bertahan permainan bola besar sepak bola.
2. Merancang pola serangan dan bertahan permainan bola besar sepak bola.
3. Mempraktikan pola serangan dan bertahan permainan bola besar sepak bola.
4. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotongroyong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif selama bermain permainan sepak bola.

B. Uraian Materi

Dalam modul kegiatan pembelajaran 1 akan membahas tentang pola penyerangan dan pertahanan permainan sepak bola. Perlu kalian ketahui bahwa pola penyerangan dan pertahanan dalam sepak bola dilakukan secara berkesinambungan. Oleh karena itu, taktik dan strategi penyerangan dan pertahanan permainan sepakbola mesti dipahami dan dipelajari terlebih dahulu agar bisa dipraktikan dengan benar.

1. Pola Penyerangan Sepak bola

Seperti kalian ketahui bahwa permainan sepak bola adalah permainan tim yang bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan secara sportif, hingga memperoleh kemenangan. Untuk membentuk tim yang solid maka diperlukan pola dalam melakukan penyerangan. Pola penyerangan diartikan sebagai bentuk susunan pemain yang dipasang untuk melakukan serangan dan mencetak gol atau memasukkan bola gawang lawan. Macam-macam pola penyerangan dalam permainan sepak bola, sebagai berikut:

a. Taktik mencari ruang kosong

Berupaya untuk mencari ruang kosong dari *marking* atau penjagaan pemain lawan. Seperti pola yang dimainkan pemain no 1 dan 2 pada gambar di bawah ini :

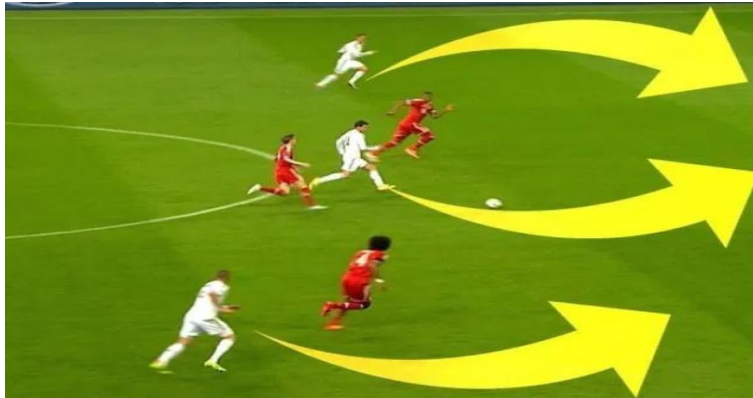


Gambar 1.

Taktik mencari ruang kosong

Sumber : <https://www.youtube.com/watch?v=4kvW6Q2-Xs8>

- b. **Pola tersusun, baik dalam situasi menggiring bola maupun tidak.**
Posisi menyerang bersamaan baik yang menguasai bola dan yang tidak menguasai bola (memanfaatkan lebar lapangan).



Gambar 2.
Pola tersusun dalam penyerangan sepak bola
Sumber : <https://remajaonline.com>

- c. **Taktik bermain ketat (jeli dalam melihat peluang)**
Walau dalam situasi tinggal berhadapan dengan *goalkeeper* lawan, pemain nomor 2 melihat posisi nomor 1 lebih besar peluang untuk mencetak gol.



Gambar 3.
Jeli dalam melihat peluang
Sumber : <https://www.youtube.com/watch?v=4kvW6Q2-Xs8>

- d. **Pola penyerangan sepak bola dapat dilakukan dengan catatan harus ada :**
1. Pemain yang mengatur serangan.
 2. Pemain yang membantu serangan.
 3. Pemain yang tugasnya adalah mencetak gol.
 4. Pemain yang tugasnya adalah memancing pemain bertahan lawan, untuk meloloskan timnya dalam menyusun ritme serangan.

e. Aktivitas pembelajaran pola penyerangan dalam sepak bola.

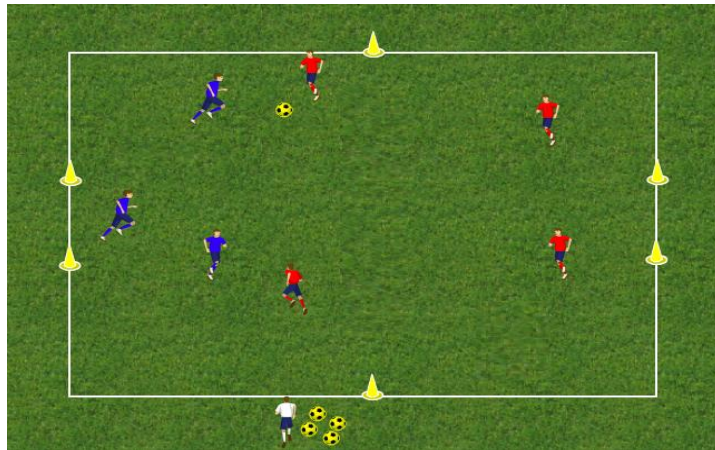
Aktivitas pembelajaran level 1, *games change player* 5 vs 5.

Alat : Bola plastik/bola standar, *cone* atau benda lain yang dapat digunakan untuk gawang.

Lapangan : 5 x 5 meter

Tahapan pelaksanaan *games change player*, sebagai berikut :

1. Kalian membuat kelompok dengan jumlah 7 orang, 4 orang sebagai regu penyerang, 2 orang sebagai regu bertahan dan 1 orang sebagai penjaga gawang.
2. Membuat lapangan bersama-sama dengan ukuran 5 x 5 meter.
3. Bermain dengan aturan ; 4 orang berusaha untuk menyerang memasukan bola ke gawang dan 2 orang bertahan dengan berupaya merebut bola.
4. Berupaya bermain menyerang dari sisi sayap.
5. Tentukan waktu bermain dan jumlah goal masuk.
6. Jika sudah masuk sebanyak 2 goal, maka regu bertahan diganti (*change player*) dengan tim bertahan lain.
7. Jika dalam waktu yang sudah ditentukan tidak ada goal, maka tim yang penyerang yang di ganti (*change player*) dengan tim lain.



Gambar 4.

Pembelajaran level 1 *games change player*

Sumber : <http://ayolatihanbola.blogspot.com>

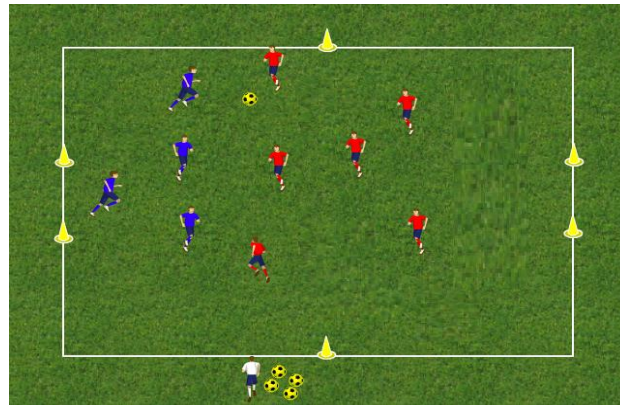
Aktivitas pembelajaran level 2, *games change player* 6 vs 4.

Alat : Bola plastik/bola standar, *cone* atau benda lain yang dapat digunakan untuk gawang.

Lapangan : 9 x 9 meter

Tahapan pelaksanaan *games change player*, sebagai berikut :

1. Kalian membuat kelompok dengan jumlah 10 orang, 6 orang sebagai regu penyerang, 3 orang sebagai regu bertahan dan 1 orang sebagai penjaga gawang.
2. Membuat lapangan bersama-sama dengan ukuran 9 x 9 meter.
3. Bermain dengan aturan ; 4 orang berusaha untuk menyerang memasukan bola ke gawang dan 2 orang bertahan dengan berupaya merebut bola.
4. Bermain menyerang dengan bola-bola pendek (*passing* pendek).
5. Tentukan waktu bermain dan jumlah goal masuk.
6. Jika sudah masuk sebanyak 2 goal, maka regu bertahan diganti (*change player*) dengan tim bertahan lain.
7. Jika dalam waktu yang sudah ditentukan tidak ada goal, maka tim yang penyerang yang di ganti (*change player*) dengan tim lain.



Gambar 5.

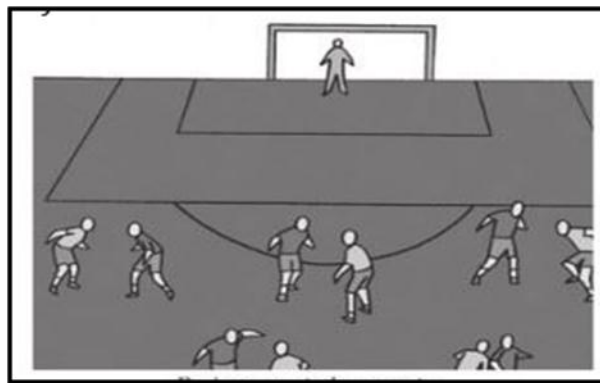
Pembelajaran level 2 *games change player*

Sumber : <http://ayolatihanbola.blogspot.com>

2. Pola Pertahanan Sepak bola

Taktik pertahanan diartikan sebagai suatu siasat yang dijalankan oleh perorangan, kelompok, maupun tim terhadap lawan dengan tujuan menahan serangan lawan agar tidak mengalami kekalahan atau kelelahan dalam pertandingan. Taktik pertahanan dapat dibedakan menjadi:

- a. ***Man to man defense***, setiap pemain membayangi satu lawan (satu lawan satu).

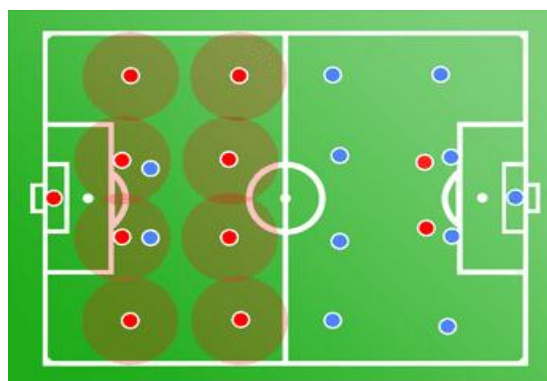


Gambar 6.

Pembelajaran level 2 *games change player*

Sumber : <https://olahragapedia.com>

- b. ***Zone defense***, setiap pemain bertanggung jawab atas daerah pertahanannya.



Gambar 7.

Zone defense dengan formasi 4-4-2

- c. **Kombinasi yaitu taktik *man to man defense* dan *zone defense* dipadukan.** Syarat kombinasi menerapkan taktik dalam pertandingan harus paham terlebih dahulu tentang taktik yang akan digunakan baik secara individu atau tim, penjelasan tentang taktik sebagai berikut:

1. Taktik Perorangan
Taktik perorangan diartikan sebagai siasat yang dilakukan oleh seorang pemain dalam menggunakan kemampuan fisik, teknik dan mental yang dilakukan dengan proses yang cepat untuk menghadapi masalah yang terjadi dalam suatu pertandingan.
2. Grup Taktik
Grup taktik diartikan suatu siasat yang dijalankan dua orang pemain atau lebih dalam melakukan pertahanan dan penyerangan untuk mencari kemenangan secara sportif pada suatu pertandingan.
3. Kolektif Taktik
Kolektif taktik diartikan suatu siasat yang dijalankan oleh suatu regu dalam menjalin kerja sama untuk mencari kemenangan dalam suatu pertandingan.

3. Aktivitas pembelajaran pola pertahanan dalam sepak bola

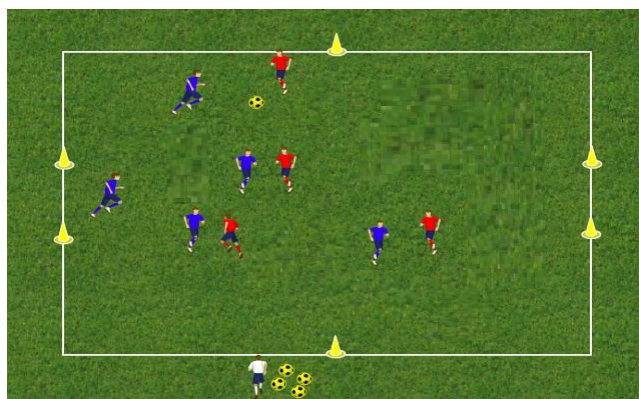
Aktivitas pembelajaran level 1, *games change player 4 vs 4*.

Alat : Bola plastik/bola standar, *cone* atau benda lain yang dapat digunakan untuk gawang.

Lapangan : 5 x 5 meter

Tahapan pelaksanaan *games change player*, sebagai berikut :

1. Kalian membuat kelompok dengan jumlah 9 orang, 4 orang sebagai regu penyerang, 4 orang sebagai regu bertahan dan 1 orang sebagai penjaga gawang.
2. Membuat lapangan bersama-sama dengan ukuran 5 x 5 meter.
3. Bermain dengan aturan; 4 orang berusaha untuk menyerang memasukan bola ke gawang dan 4 orang bertahan dengan berupaya merebut bola.
4. Berupaya bermain dengan pola *man to man defense*.
5. Tentukan waktu bermain dan jumlah goal masuk.
6. Jika sudah masuk sebanyak 2 goal, maka regu bertahan diganti (*change player*) dengan tim bertahan lain.
7. Jika dalam waktu yang sudah ditentukan tidak ada goal, maka tim yang penyerang yang di ganti (*change player*) dengan tim lain.



Gambar 8.

Pola pertahanan *man to man defense*

Sumber : <http://ayolatihanbola.blogspot.com>

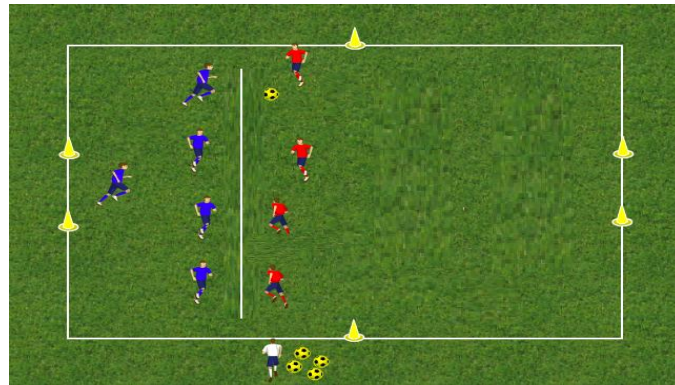
Aktivitas pembelajaran leve 2, *games change player 4 vs 4*.

Alat : Bola plastik/bola standar, *cone* atau benda lain yang dapat digunakan untuk gawang.

Lapangan : 5 x 5 meter

Tahapan pelaksanaan *gameschange player*, sebagai berikut :

1. Kalian membuat kelompok dengan jumlah 9 orang, 4 orang sebagai regu penyerang, 4 orang sebagai regu bertahan dan 1 orang sebagai penjaga gawang.
2. Membuat lapangan bersama-sama dengan ukuran 5 x 5 meter.
3. Bermain dengan aturan ; 4 orang berusaha untuk menyerang memasukan bola ke gawang dan 4 orang bertahan dengan berupaya merebut bola.
4. Berupaya bermain dengan pola man to man defense.
5. Tentukan waktu bermain dan jumlah goal masuk.
6. Jika sudah masuk sebanyak 2 goal, maka regu bertahan diganti (*change player*) dengan tim bertahan lain.
7. Jika dalam waktu yang sudah ditentukan tidak ada goal, maka tim yang penyerang yang di ganti (*change player*) dengan tim lain.



Gambar 9.

Pola pertahanan *Zone defense*

Sumber : <http://ayolatihanbola.blogspot.com>

4. Formasi dalam bermain sepakbola

Dalam menerapkan pola penyerangan dan pertahanan maka harus sesuai dengan formasi yang dipilih. Formasi (sistem) dalam permainan sepakbola yang ditetapkan pada peraturan sepakbola adalah cara penempatan, ruang gerak serta pembagian tugas dari setiap pemain dengan posisi yang di tempatinya. Hal tersebut berlaku baik pada saat melakukan penyerangan maupun pada waktu melaksanakan pertahanan. Dengan sistem ini, setiap pemain telah mengetahui tugas utamanya, daerah atau ruang gerak masing-masing, memahami apa yang harus dilakukan pada saat menyerang atau bertahan dan kemana harus bergerak.

Dengan formasi, maka pola penyerangan dan pertahanan akan terkoordinir dengan rapi dan kerja sama akan jauh lebih terarah. Setiap formasi mempunyai ciri-ciri dan menuntut kualitas atau tingkat kemampuan pemain yang berbeda-beda. Bahkan setiap posisi pemain dalam sistem tertentu memerlukan kualitas pemain yang tidak sama.

Beberapa contoh formasi yang biasa dilakukan dalam permainan sepakbola, sebagai berikut:

- a. Formasi 4-4-2 (4 pemain belakang, 4 pemain tengah, dan 2 pemain depan)

- b. Formasi 4-4-1-1 (4 pemain belakang, 4 pemain tengah, dan 2 pemain depan)
- c. Formasi 4-2-4 (pemain belakang, 2 pemain tengah, dan 4 pemain depan)
- d. Formasi 4-3-2-1 (4 Pemain belakang , 3 pemain tengah, 2 pemain tengah serang, 1 pemain depan)
- e. Formasi 4-3-2-1 (4 Pemain belakang, 3 pemain tengah, 1 pemain tengah serang, 2 pemain depan)
- f. Formasi 3-4-3 (3 pemain belakang, 4 pemain tengah, 3 pemain depan)
- g. Formasi 3-5-2 (3 pemain belakang, lima pemain tengah, 2 pemain depan)

C. Rangkuman

Sepak bola merupakan cabang olahraga tim, yang mengandalkan kerjasama dalam bertanding untuk meraih kemenangan dengan mencetak goal sebanyak-banyaknya. Pola penyerangan dalam sepak bola merupakan taktik dan strategi yang digunakan untuk mencetak gol. Pola ini dapat berkaitan dengan formasi yang digunakan atau taktik yang dipakai oleh sebuah tim. Dalam membahas pola penyerangan sepakbola, maka hal-hal yang menjadi perhatian utama adalah cara memulai serangan, arah serangan, cara menyerang dan komposisi penyerang yang digunakan.

Berbagai taktik dan strategi dapat digunakan dalam permainan sepak bola. Secara umum taktik merupakan suatu siasat atau pola pikir dalam menerapkan teknik-teknik yang telah dikuasai dalam bermain untuk menyerang lawan secara sportif dan memperoleh kemenangan. Taktik bisa juga diartikan sebagai siasat yang dipakai untuk menembus pertahanan lawan secara sportif sesuai dengan kemampuan yang dimiliki pemain.

Dalam sepakbola taktik merupakan usaha untuk mengembangkan kemampuan berpikir, kreativitas, serta improvisasi untuk menentukan alternatif terbaik memecahkan masalah yang dihadapi dalam suatu pertandingan secara efektif, efisien, dan produktif dalam rangka memperoleh hasil yang maksimal yaitu sebuah kemenangan dalam pertandingan. Strategi adalah suatu siasat atau akal yang dirancang sebelum pertandingan berlangsung dan digunakan oleh pemain maupun pelatih untuk memenangkan pertandingan yang dilaksanakan secara sportif. Kedudukan strategi dalam sepak bola merupakan pendukung aspek taktik permainan. Dengan demikian, antara taktik dan strategi memiliki perbedaan, akan tetapi dalam pelaksanaannya keduanya saling berkaitan serta mendukung untuk mencapai tujuan yang sama yaitu memenangkan pertandingan.

D. Penugasan Mandiri

Anak-anakku yang hebat untuk mengetahui keterampilan kalian dalam mempelajari pola serangan dan pertahanan permainan sepak bola, di bawah ini ada tugas gerak yang harus kalian praktikan dengan menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif. Berikut pemaparan materi soal penugasan mandiri yang akan kalian praktikan : Buatlah kelompok dengan jumlah 8 orang (4 orang tim menyerang, 4 orang tim bertahan)

1. Tim penyerang : coba kalian rancang pola serangan taktik mencari ruang kosong...
2. Tim bertahan : merancang pola bertahan *zone defense* ...
Praktikan dengan cara bermain 4 vs 4 (tim penyerang vs tim bertahan) dengan menerapkan pola rancangan yang telah di buat ...

E. Latihan Soal

Anak-anakku yang hebat, silahkan kerjakan soal latihan berikut dengan cara memberikan tanda silang (X) pada jawaban yang paling tepat dari opsi jawaban yang tersedia!

1. Posisi menyerang bersamaan baik yang menguasai bola dan yang tidak menguasai bola (memanfaatkan lebar lapangan), merupakan pola serangan ...
 - A. taktik bermain ketat
 - B. pola tersusun
 - C. *man to man marking*
 - D. *counter attack*
 - E. pola serangan sayap
2. Menggabungkan taktik *man to man defense* dan *zone defense*, merupakan pola pola pertahanan ...
 - A. kombinasi
 - B. *man to man marking*
 - C. *counter attack*
 - D. grup taktik
 - E. kolektif taktik
3. Formasi dalam sepak bola yang tepat agar mampu bertahan dengan kuat dan solid adalah ...
 - A. 3-4-3
 - B. 4-4-2
 - C. 4-3-3
 - D. 5-4-1
 - E. 3-5-2
4. Suatu siasat atau pola pikir dalam menerapkan teknik-teknik yang telah dikuasai dalam bermain untuk menyerang lawan secara sportif dan memperoleh kemenangan, adalah ...
 - A. strategi
 - B. taktik
 - C. serangan sayap
 - D. *zone defense*
 - E. *counter attack*

5. Pahami penj`elasan berikut :

1. Pemain yang mengatur serangan.
2. Pemain yang membantu serangan.
3. Pemain yang tugasnya adalah mencetak gol.
4. Pemain yang tugasnya adalah memancing pemain bertahan lawan, untuk meloloskan timnya dalam menyusun ritme serangan.

Penjelasan diatas merupakan tahapan dalam ...

- A. Pola penyerangan
- B. Pola pertahanan
- C. Serangan sayap
- D. Serangan umpan-umpan pendek
- E. Serangan bola lambung

F. Penilaian Diri

Berilah tanda ceklis (√) pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi/melakukan hal tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasai materi/melakukan hal tersebut!

No.	Kemampuan Diri	Ya	Tidak	Keterangan
1.	Saya dapat memahami dan merancang pola serangan dan bertahan dalam permainan sepak bola.			
2.	Saya dapat menjelaskan permainan sepak bola.			
3.	Saya dapat menjelaskan pola serangan dan bertahan permainan sepak bola.			
4.	Saya dapat menjelaskan hasil rancangan pola serangan dan bertahan permainan sepak bola.			
5.	Saya dapat mempresentasikan mempraktikkan pola serangan dan bertahan sepak bola.			

Kunci Jawaban dan Halaman Pembahasan Soal Latihan Pembelajaran 1

No	Jawaban	Pembahasan
1.	B	Hal 11
2.	A	Hal 13
3.	D	Hal 15
4.	B	Hal 13
5.	A	Hal 11

Rubrik Penilaian

Benar = 1

Salah = 0

Total skor = 5

N = (skor yang didapat : total skor) x 100 %

KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari modul kegiatan pembelajaran 2, diharapkan kalian dapat :

1. Memahami pola serangan dan bertahan permainan bola besar bola voli.
2. Merancang pola serangan dan bertahan permainan bola besar bola voli.
3. Mempraktikan pola serangan dan bertahan permainan bola besar bola voli.
4. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif selama bermain permainan bola voli.

B. Uraian Materi

Bola voli merupakan cabang olahraga beregu yang di ciptakan oleh William G Morgan di Amerika Serikat pada tahun 1895. Sebagai olahraga beregu, agar dapat berprestasi sebuah tim bola voli tidak bisa hanya mengandalkan kemampuan individu para pemainnya, tetapi juga harus dibarengi dengan kekompakan bermain dalam sebuah tim.

Oleh karena itu, sebuah tim harus bisa menerapkan sistem pola penyerangan maupun sistem pola pertahanan dengan baik untuk bisa meraih kemenangan. Berikut akan dibahas uraian lengkapnya.

1. Pola Penyerangan

Pola penyerangan adalah suatu cara yang dipergunakan dalam suatu pertandingan untuk mencari kemenangan secara sportif. Pola penyerangan juga dianggap sebagai siasat yang digunakan masing-masing tim untuk mencetak point dan menjadi tim yang menang. Taktik-taktik penyerangan mencakup taktik secara individu maupun tim. Adapun prinsip dari penyerangan adalah upaya untuk mematikan bola di lapangan lawan dengan jalan apapun sesuai yang dengan strategi yang diperkenankan dalam peraturan permainan bola voli dan tetap sportif. Berikut dijelaskan mengenai pola serangan dalam permainan bola voli, sebagai berikut :

A. *Smash/spike*

Smash atau spike adalah cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan untuk mencapai pukulan keras yang biasanya mematikan ke daerah lawan. Selanjutnya *smash/spike* diartikan sebagai upaya yang dilakukan dengan melakukan pukulan serangan yang sangat keras, terarah, dan butuh *skill* yang baik untuk mencetak angka. Untuk menjadi seorang *spiker* yang handal, dibutuhkan kegesitan dan kepandaian dalam melompat, serta memiliki kemampuan yang baik dalam memukul bola sekeras mungkin. Ada 4 jenis *smash* dalam bola voli yaitu *frontal smash*, (*smash* depan), *frontal smash dengan twist* (*smash* depan dengan memutar, variasi *smash*) dan *dump* (*smash* pura-pura). Dalam melakukan *smash* ada 4 tahap gerakan yang harus diperhatikan antara lain, sebagai berikut:

1. Tahap pertama : *run-up* (lari menghampiri)
2. Tahap kedua: *take-off* (melompat)
3. Tahap ketiga: *hit* (memukul)
4. Tahap keempat: *landing* (mendarat)

Sebelum membahas pola serangan dengan *smash/spike*, terlebih dahulu harus paham posisi pemain dalam sebuah tim bola voli. Sistem penyerangan dilihat dari posisi pemain dijelaskan dalam gambar sebagai berikut :



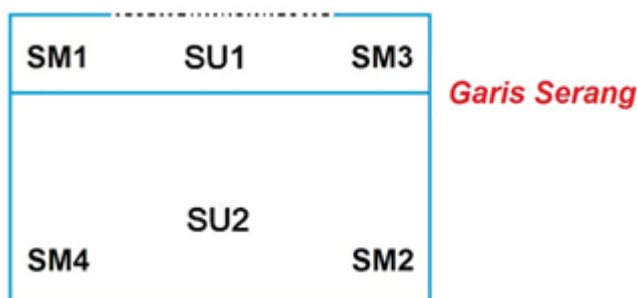
Gambar 10.
Posisi Pemain dalam permainan bola voli

B. Macam-macam Pola Penyerangan dalam Bola Voli

Dari jenis dan fungsi pemain di atas, dapat dijelaskan macam-macam pola penyerangan dalam bola voli sebagai berikut :

1. Sistem 4 Sm-2 Su yaitu 4 Smasher (*spiker*)-2 Set-uper (*setter*)

Pada sistem ini terdiri dari empat penyerang utama dan juga dua pemain sebagai pengumpan. Pada sistem ini biasanya pemain pengumpan dari tengah, yang terkadang mengumpan dari sisi kanan.



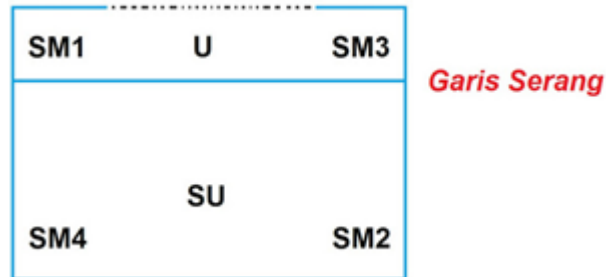
Gambar 10.
Sistem 4 Sm-2 Su permainan bola voli

Komposisi pemain:

- SU1 – SU2 = set uper ke 1 dan ke 2
- SM1 - SM4 = smasher 1,2,3,4
- SM1 dan SM2 tempatnya harus berlawanan karena kemampuan dan kekuatannya hampir seimbang dalam produktivitas serangan terhadap lawan.
- SM3 lebih baik daripada SM1 sehingga ditugaskan membantu SM2 dimana kemampuan menyerangnya kurang dibanding SM1.
- SM4 membantu penyerangan SM1, sehingga dalam posisi bagaimanapun kekuatan menyerangnya seimbang dalam regu tersebut dalam putaran pemain.

2.Sistem 4 Sm-1 U yaitu 4 *Smasher (spiker)*-1 *Set-uper (setter)*-1 *Universal*

Pada sistem ini menempatkan empat penyerang utama, satu pemain pengumpan dan satu pemain serbabisa (mampu mengumpan dan menyerang). Pada sistem ini diharapkan penyerang lebih efektif dan cepat.



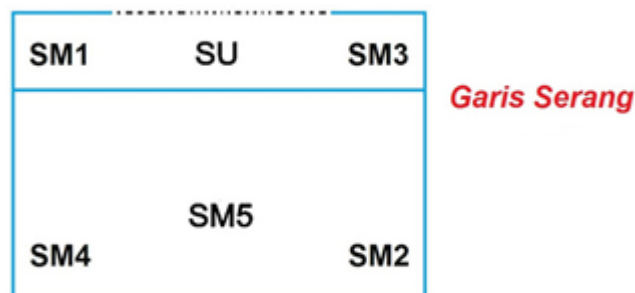
Gambar 11.
Sistem 4 Sm-1 U Su permainan bola voli

Komposisi pemain :

- SM4 = *smasher* terbaik
- SU dan U selalu berlawanan posisi dalam pergeseran posisi.
- U memiliki kemampuan yang seimbang. Dapat memberi umpan, namun tidak sebaik SU. Namun, kemampuan dalam smesh jauh lebih baik dibanding su.
- SM1 dan SM3 memiliki kemampuan smesh lebih baik dari SM2 dan SM4.
- SM3 lebih baik daripada SM1 sehingga ditugaskan membantu SM2 dimana kemampuan menyerangnya kurang dibanding SM1.
- SM4 membantu penyerangan SM1, untuk menyeimbangkan serangan.

3.Sistem Penyerang 5 Sm-1 Su yaitu 5 *Smasher (spiker)*-1 *Set-uper (setter)*

Pada sistem ini menempatkan lima penyerang utama dan satu pemain pengumpan.



Gambar 12.
Sistem 4 Sm-1 U Su permainan bola voli

Komposisi pemain :

- SU harus bersilang dengan SM 5
- selama SU dalam posisi di depan atau 3, 4,
- SM1 dan juga SM 2 ada pada posisi salah satunya untuk dapat diandalkan dalam penyerangan

C. Aktivitas pembelajaran pola serangan

Alat : *Net* (dapat dimodifikasi dengan tali), bola voli standar atau bola karet yang dimodifikasi

Lapangan : lapangan voli, atau lapangan yang bisa di modifikasi sesuai dengan lapangan voli

Bermain *change player* bola voli 4 vs 3, dengan tahapan sebagai berikut :

1. Membentuk kelompok dengan jumlah 7 orang.
2. Bersama-sama memasang net atau membuat lapangan bola voli yang di modifikasi.
3. 2 orang sebagai pemain penyerang, 1 orang sebagai *setter* (pengumpan), 4 orang sebagai tim bertahan.
4. Pemain penyerang berusaha mendapatkan poin dan menyerang ke daerah lawan, sedangkan pemain bertahan berusaha mengembalikan bola ke daerah lawan dan tidak jatuh di daerah sendiri.
5. Kalian dapat melakukan permainan tersebut dengan poin tertentu.
6. Jika telah sampai pada poin maksimal yang telah ditentukan maka diganti dengan 7 orang dari kelompok lainnya.
7. Pergantian kelompok terus dilakukan hingga semua peserta didik telah mempraktikkan pola serangan tersebut.



Gambar 11. Bermian *change player* bola voli pola penyerangan 4 vs 3
Sumber : kemendikbud_2015

2. Pola Pertahanan

Pola pertahanan merupakan upaya untuk bertahan dalam keadaan pasif menerima serangan dengan harapan tim lawan akan melakukan kesalahan dan akhirnya mengalami kekalahan. Sistem-sistem pertahanan antara lain sebagai berikut.

a. Pola Bendungan

Block jenis ini digunakan jika lawan memainkan penyerangan yang sangat cepat, cermat dan kuat, sehingga pihak bertahan tidak mempunyai kesempatan sama sekali untuk membantu teman melakukan *block*.

b. Taktik-taktik membendung (*block*)

Block dan sistem pertahanan harus mampu bekerja sama dengan baik jika ingin mengalahkan penyerangan yang mematikan dari pihak lawan. *Block* yang sering digunakan dalam permainan bola voli adalah sebagai berikut.

1. Bendungan Satu Pemain

Block jenis ini digunakan jika lawan memainkan penyerangan yang sangat cepat, cermat dan kuat, sehingga pihak bertahan tidak mempunyai kesempatan sama sekali untuk membantu teman melakukan *block*.

2. Bendungan Dua Pemain

Block jenis ini digunakan jika lawan memainkan penyerangan dengan ketepatan sasaran, sehingga pihak bertahan masih mempunyai kesempatan untuk membantu teman melakukan *block*.

3. Bendungan Tiga Pemain

Block jenis ini digunakan jika menghadapi lawan yang tangguh memainkan penyerangan dengan smash-smash yang tajam, keras dan menukik. Sehingga diharapkan dengan adanya *block* yang banyak penyerangan dapat digagalkan.

c. Melindungi bola pantul (*cover*)

Cover adalah pola bertahan menyelamatkan bola pantul dari pemain penyerang yang melambung kembali dari *block* (bendungan) lawan. Bola pantul harus diterima oleh pemain lain, biasanya dilakukan oleh *libero* (pemain yang bertugas untuk bertahan dibelakang, tidak diperbolehkan melakukan serangan). *Cover* juga bertujuan melindungi bola agar tidak jatuh di area lapangan dari serangan tipuan lawan.

D. Aktivitas pembelajaran pola serangan

Alat : *Net* (dapat dimodifikasi dengan tali), bola voli standar atau bola karet yang dimodifikasi

Lapangan : lapangan voli, atau lapangan yang bisa di modifikasi sesuai dengan lapangan voli

Bermain *change player* bola voli 5 vs 3, dengan tahapan sebagai berikut:

1. Membentuk kelompok dengan jumlah 8 orang.
2. Bersama-sama memasang *net* atau membuat lapangan bola voli yang di modifikasi.
3. 2 orang sebagai tim penyerang, 1 orang sebagai *setter* (pengumpan), 5 orang sebagai tim bertahan (dengan 3 orang bertugas sebagai *blocker* di depan dan 2 bertahan).
4. Pemain penyerang berusaha mendapatkan poin dan menyerang ke daerah lawan, sedangkan pemain bertahan berusaha mengembalikan bola ke daerah lawan dan tidak jatuh di daerah sendiri.
5. Kalian dapat melakukan permainan tersebut dengan poin tertentu.
6. Jika telah sampai pada poin maksimal yang telah ditentukan maka diganti dengan 8 orang dari kelompok lainnya.
7. Pergantian kelompok terus dilakukan hingga semua peserta didik telah mempraktikkan pola serangan tersebut.



Gambar 12. Bermian *change player* bola voli pola bertahan 5 vs 3

Sumber : *kemendikbud_2015*

C. Rangkuman

Bola voli merupakan permainan beregu dengan jumlah pemain 6 orang dalam satu tim. Teknik dasar permainan bola voli yaitu *serve*, *passing*, *spike/smash* dan *block*. Seluruh anggota tubuh dapat digunakan dalam bermain. Tujuan permainan adalah memainkan bola dengan melewati *net*, agar jatuh di area lawan untuk menghasilkan poin dan terlebih dahulu meraih poin 25, jika terjadi poin sama di 24 maka dilanjutkan hingga terjadi selisih 2 poin.

Jika dilihat dari perkembangan jaman, pola serangan dalam permainan bola voli sudah berkembang pesat. Pola serangan tidak hanya dilakukan dari posisi depan (2,3,4) akan tetapi serangan dapat dilakukan dari posisi belakang (1,6,5) dengan catatan tidak menginjak garis 3 meter atau garis serang. Hal ini dilakukan dengan berbagai variasi serangan yang diatur oleh *setter* atau pengumpan.

Pola pertahanan merupakan upaya untuk bertahan dalam keadaan pasif menerima serangan dengan harapan tim lawan akan melakukan kesalahan dan akhirnya mengalami kekalahan. Sistem-sistem pertahanan antara lain *block* (bendungan) dan *cover* (menjaga bola pantul atau trik tipuan dari lawan). *Cover* biasanya dilakukan oleh *libero* (pemain bertahan, tidak diperbolehkan untuk melakukan serangan).

D. Penugasan Mandiri

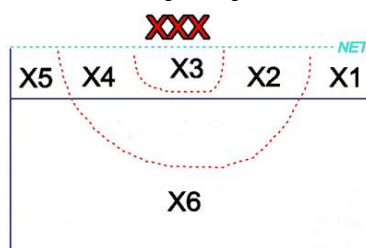
Anak-anakku yang hebat untuk mengetahui keterampilan kalian dalam mempelajari pola serangan dan pertahanan permainan bola voli, dibawah ini ada tugas gerak yang harus kalian praktikan dengan menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif. Berikut pemaparan materi soal penugasan mandiri yang akan kalian praktikan: Buatlah kelompok dengan jumlah 8 orang (4 orang tim menyerang, 4 orang tim bertahan)

1. Tim penyerang : coba kalian rancang pola serangan 3 Sm-1 Su ...
2. Tim bertahan : merancang pola bertahan bendungan/block 2 pemain dan *cover* ...
3. Praktikan dengan cara bermain 4 vs 4 (tim penyerang vs tim bertahan) dengan menerapkan pola rancangan yang telah di buat ...

E. Latihan Soal

Anak-anakku yang hebat, silahkan kerjakan soal latihan berikut dengan cara memberikan tanda silang (X) pada jawaban yang paling tepat dari opsi jawaban yang tersedia!

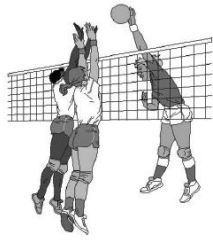
1. Perhatikan pola pertahanan dibawah ini!



Pola pertahanan diatas menunjukkan ...

- A. 1 blocker
- B. 2 blocker
- C. 3 blocker
- D. 4 blocker
- E. 5 blocker

2. Perhatikan gambar di bawah ini!



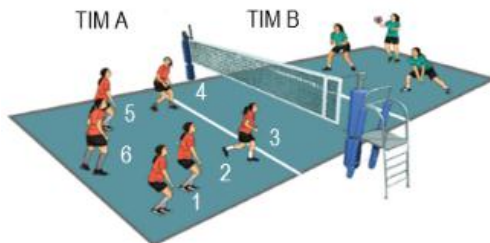
Guna mengantisipasi hadangan (*block*) pemain bertahan berhasil dilakukan dan bola kembali ke lapangan tim yang menyerang, maka pemain dari tim yang menyerang harus dapat melakukan ...

- A. smash
- B. servis
- C. cover
- D. *block*
- E. time out

3. Dalam **permainan bola voli apabila tim kita sedang melakukan bertahan dan mempunyai pemain yang tinggi maka cara melawan serangan yang efektif adalah ...**

- A. Menunggu pukulan lawan melewati net
- B. Berusaha membendung bola hasil pukulan lawan
- C. Menggunakan formasi 2-4
- D. Menggunakan formasi 1-5
- E. Menggunakan pemain libero

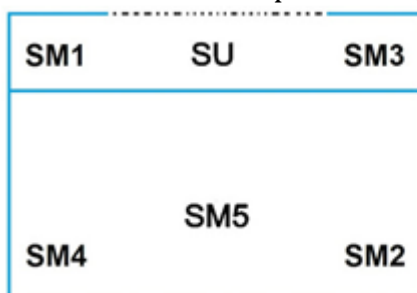
4. Perhatikan gambar di bawah ini !



Dalam sebuah pertandingan bola voli, tim A menghadapi tim B yang memiliki pemain dengan tinggi badan diatas pemain tim A. Ketika pemain pengumpan tim A berada pada posisi 3, maka strategi penyerangan yang paling efektif dilakukan oleh tim A adalah...

- A. Melakukan *quick spike* yang dilakukan oleh pemain dengan posisi 4
- B. Melakukan *quick spike* yang dilakukan oleh pemain dengan posisi 2
- C. Melakukan *quick back spike* yang dilakukan oleh pemain dengan posisi 2
- D. Melakukan *open spike* yang dilakukan oleh pemain posisi 4
- E. Melakukan *back attack* yang dilakukan oleh pemain posisi 1

5. Perhatikan formasi pola serang dibawah ini!



Garis Serang

Pola formasi serangan di atas adalah ...

- a. 4 SM – 2 SU
- b. 4 SM – 1 SU – 1 U
- c. 5 SM – 1 SU
- d. 3 SM – 2 SU – 1 U
- e. 4 SM – 2 SU

F. Penilaian Diri

Berilah tanda \checkmark pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasainya.

No.	Kemampuan Diri	Ya	Tidak	Keterangan
1.	Saya dapat memahami dan merancang pola serangan dan bertahan dalam permainan bola voli.			
2.	Saya dapat menjelaskan permainan bola voli.			
3.	Saya dapat menjelaskan pola serangan dan bertahan permainan bola voli.			
4.	Saya dapat menjelaskan hasil rancangan pola serangan dan bertahan permainan bola voli.			
5.	Saya dapat mempresentasikan mempraktikkan pola serangan dan bertahan permainan bola voli.			

Kunci Jawaban dan Halaman Pembahasan Soal Latihan Pembelajaran 2**Pembelajaran 2**

No	Jawaban	Pembahasan
1.	C	Hal 21
2.	D	Hal 22
3.	C	Hal 21
4.	B	Hal 20
5.	C	Hal 20

Rubrik Penilaian

Benar = 1

Salah = 0

Total skor = 5

N = $(\text{skor yang didapat} : \text{total skor}) \times 100 \%$

KEGIATAN PEMBELAJARAN 3

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari modul kegiatan pembelajaran 1, diharapkan kalian dapat :

1. Memahami pola serangan dan bertahan permainan bola besar basket.
2. Merancang pola serangan dan bertahan permainan bola besar basket.
3. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotongroyong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif selama bermain permainan basket.

B. Uraian Materi

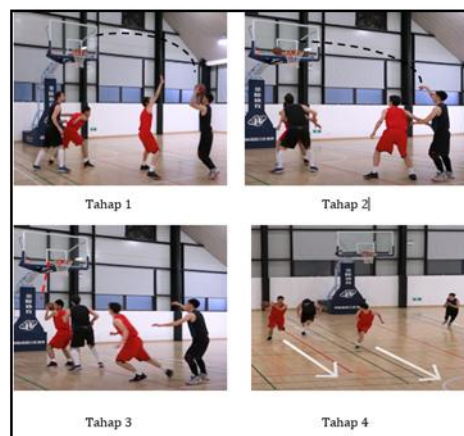
Dalam modul kegiatan pembelajaran 3 akan membahas rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan basket. Perlu kalian ketahui bahwa pola penyerangan dan pertahanan dalam basket dilakukan secara berkesinambungan. Oleh karena itu, taktik dan strategi penyerangan dan pertahanan permainan basket mesti dipahami dan dipelajari terlebih dahulu agar bisa dipraktikkan dengan benar.

1. Pola Penyerangan Basket

Dalam situasi menyerang, ada banyak cara berbeda yang yang dapat dilakukan. Tujuan serangan ini adalah untuk menerobos pertahanan lawan dan memasukan bola ke ring hingga meghasilkan poin. Oleh karena itu, dalam melakukan seranganyang harus dikuasai terlebih dahulu adalah *dribbling*, *passing*, dan *shooting*. Di bawah ini kalian akan mempelajari, merancang pola serangan yang efektif dan pola menyerang dengan taktik-strategi dalam permainan bola basket. Pola penyerangan digunakan setelah terlebih dahulu melihat atau membaca pola taktik-strategi yang diterapkan lawan. Berikut pola penyerangan dan pertahanan yang dapat kalian pelajari :

a. *Fast Break* (pola serangan cepat)

Dalam pola serangan cepat atau *fast break*, dilakukan dengan mencoba menggerakkan/mengalirkan bola ke depan secepat mungkin dalam situasi pertahanan lawan belum maksimal karena sedang keluar dari posisinya/atau melakukan serangan. Praktiknya setelah bola terebut maka secepatnya melakukan *passing* ke depan, *dribbling* dan *shoot* ke *ring*. Fokus utama dalam melakukan *fast break* adalah kecepatan dan umpan cepat.



Gambar 1. Kegiatan Pembelajaran 3, pola serangan *FastBreak*

Sumber : www.youtube.com/watch?v=FTQ64Vd-NQ8&t=11s

Keterangan :

- Tahap 1
Bola dikuasai oleh tim hitam untuk memasukan bola ke ring.
- Tahap 2
Hasil shot tidak masuk ke ring, bola bergulir ke tim merah yang ada di bawah ring.
- Tahap 3
Pemain dari tim merah berbalik badan dengan menguasai bola dan melakukan dribbling untuk melaukan serangan balik cepat atau *fast break*.
- Tahap 4
Tim merah melakukan serangan balik cepat atau *fastbreak*.

b. The Pick and Roll(menutup ruang lawan yang akan merebut bola)

Pola serangan ini yaitu pemaindari tim penyerang yang tidak menguasai bola, berusaha untuk memblokir atau menutup jalur lawan yang akan merebut bola sehingga memberikan ruang bebas pada teman satu tim untuk melakukan *dribbling* atau *shooting*. Penyerang yang menguasai bola kemudian bebas melakukan tembakan ke ring. Berikut gambar tahapan dalam pola *The Pick and Roll* dibawah ini :



Gambar 2. Kegiatan Pembelajaran 3, pola penyerangan *The Pick and Roll*

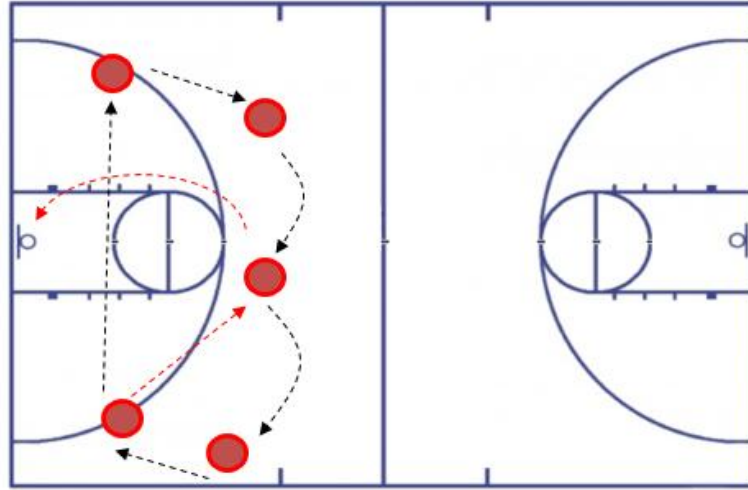
Sumber : www.owayo.co.uk

Keterangan :

- Tahap 1
Menutup ruang gerak lawan yang akan merebut bola.
- Tahap 2
Teman satu tim menggiring bola ke arah yang bebas dari jangkauan lawan.
- Tahap 3
Teman satu tim menguasai bola, dan melihat situasi untuk melakukan passing
- Tahap 4
Dalam posisi bebas dari penjagaan lawan, meminta teman satu tim untuk mengoper bola dan dilanjutkan dengan melakukan *shooting* ke ring.

c. **Moving without The Ball (gerak tanpa bola)**

Gerakan tanpa bola bertujuan untuk mengecoh lawan, agar tidak fokus pada pemain membawa bola (satu tim). Selain itu, gerak tanpa bola juga digunakan untuk mencari celah guna membantu rekan yang sedang membawa bola dalam mengambil keputusan melakukan *shot* atau *passing*.



Gambar 3. Kegiatan Pembelajaran 3, pola penyerangan *The Pick and Roll*
Sumber : basketballwiki.net

Keterangan :

- = pemain
- - - - -> = arah gerak
- - - - -> = arah bola

d. **Aktivitas pembelajaran pola serangan**

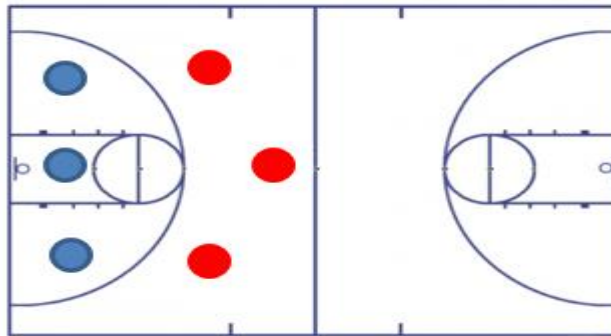
Alat : Bola basket standar atau bola karet yang dimodifikasi

Lapangan : Lapangan basket atau area lapangan dengan memasang ring yang dimodifikasi

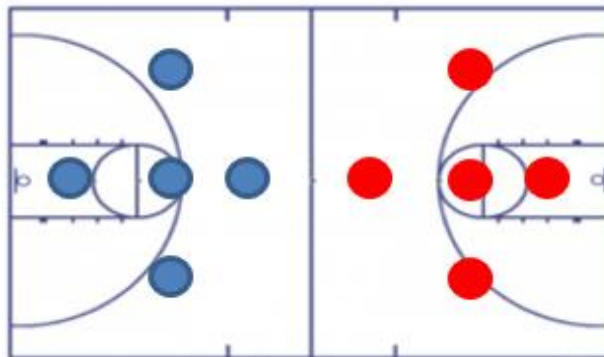
Bermain bola voli 3 vs 3, dengan tahapan sebagai berikut :

1. Bersama-sama menyiapkan peralatan basket.
2. Membentuk kelompok dengan jumlah 6 orang.
3. 3 orang sebagai pemain penyerang dan 3 pemain bertahan.
4. Pemain penyerang berusaha memasukkan bola ke ring dengan pola serangan *fastbreak*, *the pick and roll* dan *moving without the ball*.
5. Pemain bertahan berusaha merebut bola, jika bola dapat direbut maka posisi bertahan bertukar menjadi tim penyerang.
6. Pergantian kelompok yang bermain dilakukan dengan menggunakan waktu.
7. Jika telah sampai pada waktu maksimal yang telah ditentukan, maka diganti dengan 6 orang dari kelompok lainnya untuk bermain.
8. Pergantian kelompok bermain terus dilakukan hingga semua peserta didik mempraktikkan pola serangan tersebut.

9. Jika semua peserta didik telah mempraktikkan aktivitas pembelajaran 3 vs 3, maka jumlah pemain ditambah menjadi 5 vs 5 sesuai dengan jumlah pemain basket.



Gambar 4. Kegiatan Pembelajaran 3, aktivitas pembelajaran bermain 3 vs 3



Gambar 5.

Kegiatan Pembelajaran 3, aktivitas pembelajaran bermain 5 vs 5

Keterangan :

- = Kelompok menyerang
- = Kelompok bertahan

2. Pola Pertahanan Basket

Dalam permainan bola basket ada beberapa strategi pertahanan yang bisa diterapkan. Pola pertahanan yang paling terkenal adalah *man to man defense* dan *zone defense*. Tujuan utama pertahanan adalah memblokir dan merebut bola dengan cara sportif, agar lawan tidak mampu mencetak poin. Untuk lebih jelasnya berikut akan dibahas pola serangan dalam permainan basket.

a. *Man to man defense*

Pola pertahanan *man to man defense* yaitu melakukan penjagaan satu lawan satu terhadap pemain yang memiliki posisi dan kondisi fisik yang sesuai. Misalnya, seorang *point guard* akan menjaga *point guard* saat dalam keadaan posisi bertahan. *Man to man defense* sangat efektif digunakan oleh tim yang memiliki pemain dengan kemampuan bertahan yang kuat. Kelebihan lain dari pola bertahan *man to man defense* adalah kesempatan untuk melakukan serangan balik cepat (*fastbreak*), setelah pemain bertahan dapat melakukan *steal* (mencuri bola) dari lawan. *Man to man defense* berdasarkan posisi pemain sebagai berikut :

1. *Small Forward*

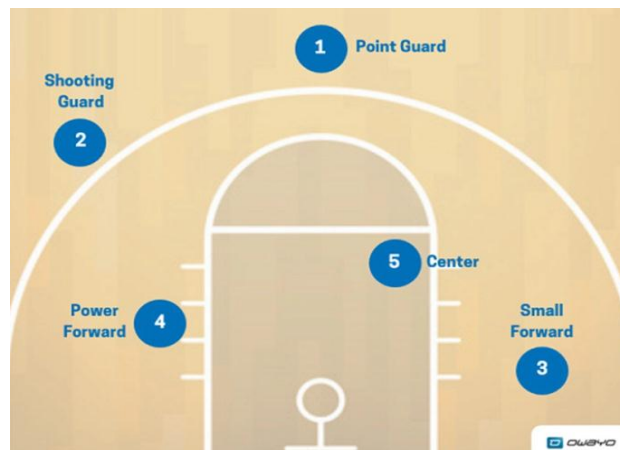
Small forward akan lebih banyak beroperasi di sisi sayap saat tim dalam keadaan bertahan. Tentunya dengan sarat *small forward* lawan berada di wilayah itu, jika pemain lawan aktif bergerak maka *small forward defense* tetap mengikuti pergerakan lawan ke berbagai arah.

2. *Power Forward*

Power forward adalah *post defender* biasanya diisi oleh salah satu pemain berpostur tinggi dan kuat. Salah satu tugas utama *power forward* adalah menangkap bola yang memantul dari ring baik dalam keadaan bertahan maupun menyerang. Dalam posisi bertahan tugas lainnya memblokir serangan yang datang dari lini pertama (*guard*).

3. *Center*

Center bertugas sebagai *rebounder* (bola pantul) dalam menjalankan strategi *defense center* akan sangat diuntungkan oleh keunggulan fisik, namun ketika *center* tersebut harus menjaga pemain besar lainnya, maka tugas utamanya adalah memastikan paint area tak bisa ditembus.



Gambar 6.

Kegiatan Pembelajaran 3, *Man to man defense* berdasarkan posisi pemain
 Sumber gambar : www.firmanwinardi.com

Berikut merupakan gambar posisi pada saat melakukan *man to man defense*:

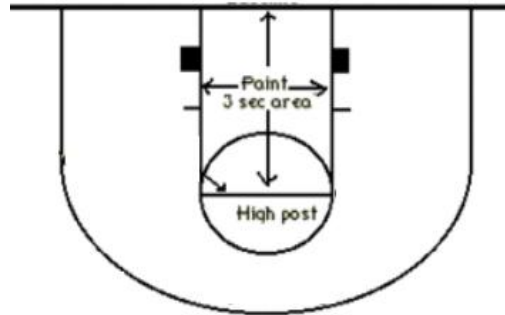


Gambar 7.

Kegiatan Pembelajaran 3, Pola pertahanan *man to man defense*
 Sumber : www.owayo.co.uk/magazine/basketball-strategy-tactics-en.htm

b. Zone defense

Pertahanan *zone* adalah pertahanan dengan melakukan penjagaan tidak fokus pada satu lawan tetapi pada satu area atau *zone* posisi masing-masing. Setiap pemain memiliki tujuan untuk mengontrol area sendiri. Seperti *point guard* dan *shooting guard* menjaga area luar, *small forward* dan *power forward* menjaga area *wing* (sisi kanan-kiri) dan *center* menjaga *paint* area. Jika lawan keluar dari area tersebut, maka tanggung jawab pemain bertahan lainnya untuk menghadang lawan tersebut.

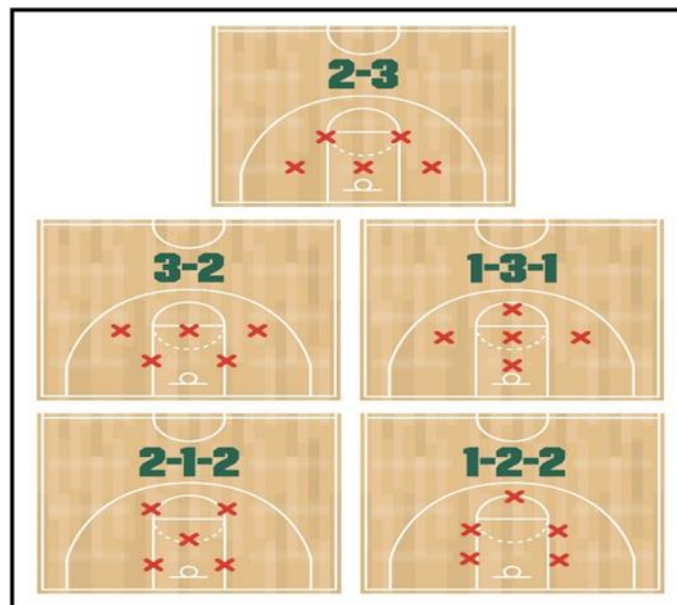


Gambar 8.

Kegiatan Pembelajaran 3, *paint* area

Sumber gambar : <http://belajarmainbasket.blogspot.com/2012/08/istilah>

Prosedur dasar dalam pertahanan *zone* adalah menjaga lawan ketika memasuki area sendiri, ketika pemain lawan keluar dari area pertahanan maka, pemain bertahan tetap di area sendiri tidak mengikuti gerak lawan. Berbeda dengan *man to man defense* yang mengikuti pergerakan lawan. Pola pertahanan terus berkembang hingga terbentuk beberapa formasi, diantaranya sebagai berikut :



Gambar 9. Kegiatan Pembelajaran 3.

Polapertahanan *zone defense* dengan berbagai formasi

Sumber gambar : <https://protips.dickssportinggoods.com>

c. Aktivitas Pembelajaran Pola Pertahanan Basket

Alat : Bola basket standar atau bola karet yang dimodifikasi

Lapangan : Lapangan basket atau area lapangan dengan memasang ring yang dimodifikasi

Bermain bola voli 4 vs 4, dengan tahapan sebagai berikut :

1. Bersama-sama menyiapkan peralatan basket.
2. Membentuk kelompok dengan jumlah 8 orang.
3. 4 orang sebagai pemain bertahan dan 4 pemain penyerang.
4. Pemain penyerang berusaha memasukkan bola ke ring dengan pola serangan *man to man defense* dan *zone defense*.
5. Pemain bertahan berusaha merebut bola, jika bola dapat direbut maka posisi bertahan bertukar menjadi tim penyerang.
6. Pergantian kelompok yang bermain dilakukan dengan menggunakan waktu.
7. Jika telah sampai pada waktu maksimal yang telah ditentukan, maka diganti dengan 6 orang dari kelompok lainnya untuk bermain.
8. Pergantian kelompok bermain terus dilakukan hingga semua peserta didik mempraktikkan pola serangan tersebut.
9. Jika semua peserta didik telah mempraktikkan aktivitas pembelajaran 3 vs 3, maka jumlah pemain ditambah menjadi 5 vs 5 sesuai dengan jumlah pemain basket.



Gambar 10. Kegiatan Pembelajaran 3.

Aktivitas pembelajaran pola pertahanan *zone defense* dengan game 4 vs 4

Sumber gambar : <https://www.basketballcoachweekly.net>



Gambar 11. Kegiatan Pembelajaran 3.

Aktivitas pembelajaran pola pertahanan *zone defense* dengan game 5 vs 5

Sumber gambar : <https://www.basketballcoachweekly.net>

C. Rangkuman

Bola basket adalah permainan tim yang membutuhkan kerjasama untuk memperoleh poin dan kemenangan secara *sportif*. Taktik dan strategi sangat berperan penting dalam membentuk tim yang solid agar pola penyerangan atau pertahanan tersusun dengan baik. Taktik dalam permainan bola basket diartikan sebagai semua gerak teknik yang terorganisir untuk menyerang dan bertahan, digunakan oleh pemain untuk mendapatkan poin. Sedangkan strategi merupakan siasat jangka panjang yang dilakukan sebelum, saat dan setelah pertandingan. Strategi yang diterapkan bisa dengan pola menyerang maupun pola bertahan.

Pola serangan yang digunakan dalam permainan basket diantaranya yaitu *fastbreak* (serangan cepat) dan *moving without the ball* (gerak tanpa bola). Sedangkan pola bertahan yaitu dengan menerapkan pola taktik dan strategi *man to man defence* dan *zone defense*.

Pola penyerangan dan pertahanan dalam permainan basket telah kalian pelajari dengan cermat dan teliti. Begitupula pelaksanaan praktik yang tersusun sesuai dengan yang diharapkan. Untuk mengetahui kemampuan dalam memahami, mempraktikkan dan sikap kalian dalam proses pembelajaran maka pada materi selanjutnya kalian akan mengisi soal yang telah dibuat. Pelajari dengan cermat dan teliti agar memperoleh hasil maksimal.

D. Penugasan Mandiri

Anak-anakku yang hebat untuk mengetahui keterampilan kalian dalam mempelajari pola serangan dan pertahanan permainan bola basket, di bawah ini ada tugas gerak yang harus kalian praktikkan dengan menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotongroyong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif. Berikut pemaparan materi soal penugasan mandiri yang akan kalian praktikkan: Buatlah kelompok dengan jumlah 4 orang (2 orang tim menyerang, 2 orang tim bertahan)

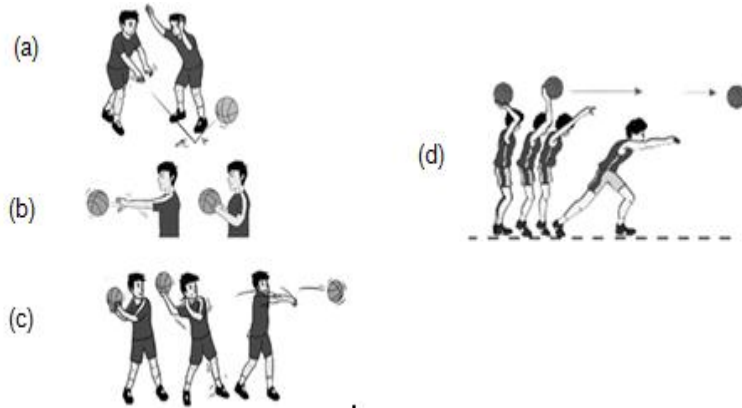
4. Tim penyerang : coba kalian rancang pola serangan *the pick and roll* ...
5. Tim bertahan : merancang pola serangan *man to man defense* ...
6. Praktikkan dengan cara bermain 2 vs 2 (tim penyerang vs tim bertahan) dengan menerapkan pola rancangan yang telah di buat ...

E. Latihan Soal

Anak-anakku yang hebat, silahkan kerjakan soal latihan berikut dengan caramemberikan tanda silang (X) pada jawaban yang paling tepat dari opsi jawaban yang tersedia!

1. Pola serangan cepat dilakukan dengan mengalirkan bola ke depan secepat mungkin dalam situasi pertahanan lawan belum maksimal karena sedang keluar dari posisinya/atau melakukan serangan. Penjelasan tersebut merupakan pejelasan dari ...
 - A. *counter attack*
 - B. *shooting guard*
 - C. *the pick and roll*
 - D. *man to man defence*
 - E. *fast break*

2. Perhatikan gambar di bawah ini !



Saat melakukan serang cepat (*fast break*) dalam permainan bolabasket, seorang pemain sebaiknya tidak mengoper bola pada pemain yang berada di depan menggunakan teknik yang ditunjukkan pada gambar ...

- A. (a)
 - B. (b)
 - C. (c)
 - D. (d)
 - E. (a) dan (c)
3. Perhatikan gambar dibawah ini !



Istilah *pick and roll* pada pola serangan permainan basket adalah ...

- A. menjaga pergerakan lawan dengan mengikuti ke segala arah
 - B. salah satu pemain berpostur tinggi dan kuat yang tugas utamanya adalah menangkap bola yang memantul dari ring baik dalam keadaan bertahan maupun menyerang.
 - C. berusaha untuk memblokir atau menutup jalur lawan yang akan merebut bola sehingga memberikan ruang bebas pada teman satu tim
 - D. upaya mengelabui lawan dengan gerakan berputar ke kanan dan ke kiri, dengan satu tumpuan kaki sebagai penopang
 - E. menjaga ketat lawan agar tidak masuk *keypaint* area.
4. Melakukan penjagaan satu lawan satu terhadap pemain yang memiliki posisi dan kondisi fisik yang sesuai merupakan pola dalam permainan basket yaitu
- A. *man to man defence*
 - B. *fast break*
 - C. *counter attack*

- D. Kombinasi serangan
- E. *the pick and roll*

5. Menjaga lawan ketika memasuki area sendiri, ketika pemain lawan keluar dari area pertahanan maka, pemain bertahan tetap di area sendiri tidak mengikuti gerak lawan.

- A. *man to man defence*
- B. *fast break*
- C. *counter attack*
- D. *Zone defense*
- E. *the pick and roll*

F. Penilaian Diri

Berilah tanda \checkmark pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasainya.

No.	Kemampuan Diri	Ya	Tidak	Keterangan
1.	Saya dapat memahami dan merancang pola serangan dan bertahan dalam permainan bola basket.			
2.	Saya dapat menjelaskan cara bertahan permainan bola basket.			
3.	Saya dapat menjelaskan pola serangan permainan bola basket.			
4.	Saya dapat menjelaskan hasil rancangan pola serangan dan bertahan permainan bola basket.			
5.	Saya dapat mempresentasikan mempraktikkan pola serangan dan bertahan permainan bola basket.			

Kunci Jawaban dan Halaman Pembahasan Soal Latihan Pembelajaran 3**Pembelajaran 3**

No	Jawaban	Pembahasan
1.	E	HAL 27
2.	D	HAL 27
3.	C	HAL 28
4.	A	HAL 32
5.	D	HAL 30

Rubrik Penilaian

Benar = 1

Salah = 0

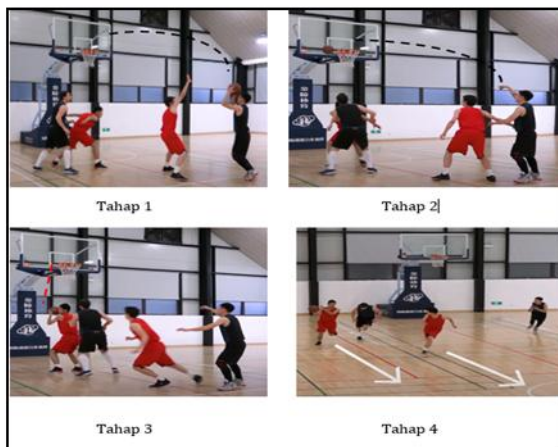
Total skor = 5

N = (skor yang didapat : total skor) x 100 %

EVALUASI

Anak-anakku yang hebat, untuk mengetahui kemampuan kalian dalam materi merancang pola serangan dan bertahan permainan bola besar sepak bola, bola voli dan basket, jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan jelas !

1. Pola penyerangan sepak bola merupakan upaya untuk mencetak gol ke gawang lawan untuk mendapatkan kemenangan dengan sportif. Pola tersebut dapat dilakukan dengan catatan dalam satu tim harus memiliki
2. Dalam permainan bola voli ada istilah *cover*. Dalam situasi apakah *cover* berperan dalam pola pertahanan permainan bola voli ?
3. Dalam pola serangan cepat atau *fast break*, dilakukan dengan mengalirkan bola ke depan secepat mungkin dalam situasi pertahanan lawan belum maksimal karena sedang keluar dari posisinya/atau melakukan serangan. Coba jelaskan tahapan pola serangan cepat pada gambar dibawah ini ?



Jawaban dan Pembahasan Evaluasi

1. Pokok penting dalam melakukan serangan dalam permainan sepak bola adalah
 - a. terdapat pemain yang mengatur serangan.
 - b. terdapat pemain yang membantu serangan.
 - c. terdapat pemain yang tugasnya adalah mencetak gol
 - d. terdapat pemain yang tugasnya adalah memancing pemain bertahan lawan, untuk meloloskan timnya dalam menyusun ritme serangan.

Skor 4

2. Peran *cover* dalam pertahanan permainan bola voli adalah
 - a. upaya menyelamatkan bola pantul dari pemain penyerang yang melambung kembali dari *block* (bendungan) lawan. Bola pantul harus diterima oleh pemain lain, biasanya dilakukan oleh *libero* (pemain yang bertugas untuk bertahan dibelakang, tidak diperbolehkan melakukan serangan).
 - b. *Cover* juga bertujuan melindungi bola agar tidak jatuh di area lapangan dari serangan tipuan lawan.

Skor : 4

3. Tahapan pola serangan cepat atau *fast break* sebagai berikut :
 - a. Tahap 1
Bola dikuasai oleh tim hitam untuk memasukan bola ke ring.
 - b. Tahap 2
Hasil shot tidak masuk ke ring, bola bergulir ke tim merah yang ada di bawah ring.
 - c. Tahap 3
Pemain dari tim merah berbalik badan dengan menguasai bola dan melakukan dribbling untuk melakukan serangan balik cepat atau *fast break*.
 - d. Tahap 4
Tim merah melakukan serangan balik cepat atau *fastbreak*.

Skor : 4

Rubrik Penilaian

Untuk setiap nomor diberikan bobot skor sebagai berikut :

- Skor 1 = jawaban tidak tepat, tidak logis, tidak sistematis
- Skor 2 = jawaban mendekati dan kurang logis
- Skor 3 = jawaban mendekati dan kurang logis namun sistematis
- Skor 4 = jawaban tepat, logis dan sistematis.

Skor maksimal yaitu 10

$$N = \frac{\text{Skor perolehan}}{\text{Total skor}} \times 100$$

DAFTAR PUSTAKA

Maryani, Eli dan Husdarta, Jaja Suharja. 2010. Praktis Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta: Pusat pembukuan-Kemendiknas

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2015. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan : buku guru / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta.

<https://olahragapedia.com/strategi-permainan-sepak-bola/man-to-man-marking>

<http://thousand-feet.blogspot.com/2012/01/football-tactic-taktik-sepak-bola.html>

<https://www.sportsessionplanner.com/s/LMHg/Defensive-Zones.html>

<http://team.fastmodelsports.com/2015/05/21/pressure-man-defense-perimeter-defense-drills/>

<https://www.owayo.co.uk/magazine/basketball-strategy-tactics-en.htm#:~:text=Tactics%20in%20basketball%20is%20understood,tactics%3A%20defensive%20and%20offensive%20tactics.&text=Pre%2Dtactics%20describes%20moves%20in,certain%20players%20in%20a%20team.>

<https://www.owayo.co.uk/magazine/basketball-strategy-tactics-en.htm#:~:text=Tactics%20in%20basketball%20is%20understood,tactics%3A%20defensive%20and%20offensive%20tactics.&text=Pre%2Dtactics%20describes%20moves%20in,certain%20players%20in%20a%20team.>

<https://protips.dickssportinggoods.com/sports-and-activities/basketball/basketball-101-common-defensive-strategies>

<http://ayolatihanbola.blogspot.com/2013/02/bertahan-dengan-pressing-ketat.html>