**RANGKUMAN PJOK KELAS XI**

**SEMESTER GANJIL**

**BAB 1**

**KEBUGARAN JASMANI**

**Pengertian Kebugaran Jasmani, Manfaat, Unsur, Tujuan, dan Bentuk-Bentuk Latihannya**

[**Kebugaran jasmani**](https://www.bola.com/tag/kebugaran-jasmani) merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi agar kita dapat menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan baik. Definisi lainnya, kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebih.

Istilah kebugaran jasmani memiliki pengertian yang tidak berbeda dari aspek fisik dalam total fitness atau yang dikenal sebagai physical fitness.

Secara umum, pengertian [**kebugaran jasmani**](https://www.bola.com/tag/kebugaran-jasmani) adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti serta masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.

Makin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, makin bagus pula kemampuan kerja fisiknya. Kebugaran jasmani adalah kunci kesehatan dan ketahanan tubuh yang sebenarnya. Oleh karena itu, beberapa orang rutin melakukan berbagai latihan dan kegiatan fisik, seperti berolahraga. Tubuh akan menjadi lebih fit dan tidak mudah terjangkit penyakit.

Selain kondisi kesehatan yang stabil, latihan kebugaran jasmani akan membuat tubuh terasa lebih segar. Jadi, makin sering berolahraga justru membuatmu menjadi tidak mudah lelah.

Dengan latihan kebugaran jasmani, daya tahan tubuhmu bisa lebih meningkat.  Meski penting, masih ada yang belum mengerti apa itu [**kebugaran jasmani**](https://www.bola.com/tag/kebugaran-jasmani).

Agar lebih paham, berikut ini penjelasan mengenai [**kebugaran jasmani**](https://www.bola.com/tag/kebugaran-jasmani) beserta manfaat, unsur, tujuan dan bentuk-bentuk latihannya.

**Manfaat Kebugaran Jasmani**

**1. Manfaat kebugaran jasmani**

Berikut ini beberapa manfaat yang diperoleh dari kebugaran jasmani:

* Meningkatkan sirkulasi darah dan sistem kerja jantung.
* Meningkatkan stamina dan kekuatan tubuh.
* Memiliki kemampuan pemulihan organ tubuh secara tepat.
* Memiliki respons tubuh yang cepat dan tepat.
* Mengurangi risiko kelebihan berat badan atau obesitas.
* Mencegah penyakit jantung.
* Menurunkan tekanan darah tinggi.
* Mengatasi depresi.
* Meningkatkan energi.
* Terhindar dari penyakit osteoporosis atau tulang keropos.
* Meningkatkan daya tahan tubuh.
* Meningkatkan kelenturan persendian.
* Meningkatkan kekuatan otot serta kecepatan.
* Meningkatkan sistem sirkulasi darah, sistem saraf, dan fungsi jantung.
* Mempertahankan dan menyelaraskan kondisi tubuh.

**2. Unsur-unsur kebugaran jasmani**

Adapun unsur-unsur kebugaran jasmani, di antaranya yaitu:

* Kekuatan (*Strength*)
* Daya Tahan (*Endurance*)
* Daya Otot (*Muscular Power*)
* Kecepatan (*Speed*)
* Daya Lentur (*Flexibility*)
* Kelincahan (*Agility*)
* Koordinasi (*Coordination*)
* Keseimbangan (*Balance*)
* Ketepatan (*Accuracy*)
* Reaksi (*Reaction*)

Berikut ini penjelasan lima unsur kebugaran jasmani:

**Kekuatan**

Kekuatan dapat dikatakan sebagai kondisi tubuh yang mampu mempergunakan otot ketika dibebankan untuk menjalankan suatu aktivitas. Otot yang kuat dapat diraih dengan latihan berat yang dilakukan secara rutin dan konsisten.

Kekuatan atau *strength* merupakan satu di antara unsur utama dari kebugaran jasmani.

**Daya otot**

Daya otot atau *muscular power* adalah unsur kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kemampuan otot untuk mendukung aktivitas fisik sehari-hari.

Daya otot berkaitan dengan sistem anaerobik dalam proses pemenuhan kebutuhan energi. Daya otot dapat dilatih dengan beberapa latihan untuk melatih otot-otot utama tubuh manusia.

**Daya tahan**

Daya tahan berkaitan langsung dengan stamina atau kemampuan melakukan aktivitas dalam jangka waktu yang lama. Daya tahan membutuhkan latihan yang kompleks karena berkaitan dalam meningkatkan kinerja paru-paru, jantung, dan sistem peredaran darah serta kekuatan otot.

Latihan untuk meningkatkan daya tahan dapat berupa jogging atau lari dengan durasi sekitar 30 menit setiap hari.

**Kecepatan**

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerak dalam periode waktu yang singkat. Makin sedikit waktu yang dibutuhkan, dapat disimpulkan seseorang tersebut memiliki kecepatan yang bagus.

Satu di antara latihan kecepatan yang sangat mudah untuk dilakukan adalah latihan lari.

**Kelincahan**

Kelincahan merupakan kemampuan tubuh dalam menyesuaikan gerakan dari satu posisi ke posisi lain, seperti dari depan ke belakang atau dari kiri ke kanan. Untuk melatih kelincahan tubuh dapat melakukan beberapa jenis latihan fisik, yakni lari naik-turun anak tangga dan lari dengan pola zig-zag.

**Tujuan dan Bentuk-Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani**

**3. Tujuan kebugaran jasmani**

Demi meningkatkan kebugaran jasmani, kamu harus melakukan latihan yang teratur. Adapun fungsi dan tujuan kebugaran jasmani, yaitu:

* Meningkatkan sistem sirkulasi darah, sistem saraf, dan fungsi jantung.
* Meningkatkan komponen kelenturan, stamina, dan kecepatan.
* Mempercepat pemulihan fungsi organ tubuh setelah berlatih atau pada kondisi-kondisi tertentu misalnya ibu hamil, orang tua, dan pemulihan setelah sakit.
* Bagi olahragawan, tingkat kebugaran jasmani yang tinggi berfungsi untuk meningkatkan prestasi.
* Merangsang perkembangan dan pertumbuhan bagi balita serta anak-anak.

**4. Bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani**

Kebugaran jasmani seseorang dapat diuji dengan beberapa aktivitas latihan tertentu, di antaranya:

* *Push up* untuk melatih kekuatan otot lengan.
* *Sit up* untuk melatih kekuatan otot perut.
* *Back lift* untuk melatih otot punggung.
* Latihan kekuatan otot lengan dan bahu.

**BAB 2**

**PERMAINAN BOLA VOLI**

**Pengertian, Sejarah, Peraturan & Teknik Dasar Bola Voli**

**Permainan Bola Voli** termasuk salah satu olahraga yang diminati oleh banyak orang, termasuk masyarakat Indonesia. Di Indonesia sendiri sudah terbentuk organisasi Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia yang bertanggung jawab memantau perkembangan olahraga ini di dalam negeri.

Permainan yang satu ini bisa di mainkan oleh siapa saja, secara umum untuk bisa bermain bola voli memerlukan 2 regu masing-masing 6 orang, dan juga lapangan voli, bola beserta net-nya.

Apabila Anda ingin mengenal voli lebih dekat atau bahkan menekuninya dengan serius, ada banyak hal yang harus diketahui terlebih dahulu. Anda sebaiknya memahami sejarah, teknik dasar, sekaligus peraturan permainan bola voli.

**Pengertian Bola Voli**

Permainan Bola Voli merupakan olahraga yang menggunakan bola berbahan karet atau kulit dan dimainkan secara berkelompok oleh dua tim. Setiap tim terdiri dari 6 orang pemain yang area permainannya dipisahkan oleh net.

Tujuan olahraga ini adalah memukul bola hingga melewati net sekaligus menjatuhkannya ke lantai lapangan di area lawan. Cara memukul bolanya pun tidak boleh sembarangan, karena ada teknik-teknik tertentu yang harus dikuasai para pemain.

Permainannya sendiri dibagi menjadi 2–3 babak. Tim yang mendapatkan skor 25 terlebih dahulu akan dinyatakan sebagai pemenang di babak tersebut. Pemenang pertandingan adalah tim yang berhasil memenangkan dua babak.

**Sejarah Bola Voli**

Olahraga bola voli diciptakan pertama kali oleh William G. Morgan di sekitar akhir abad 19. William G. Morgan dahulunya bekerja di Young Men’s Christian Association (YMCA) di Massachusetts, khususnya di bidang pendidikan jasmani.

William G. Morgan awalnya terinspirasi dari basket yang diciptakan oleh James Naismith. William rupanya ingin menciptakan sebuah permainan untuk orang-orang tua, sebuah olahraga yang tidak terlalu menuntut kekuatan fisik seperti berlari.

Dari sinilah William akhirnya menciptakan permainan yang diberi nama *mintonette*. *Mintonette* yang dikenal sebagai voli di zaman sekarang ini merupakan olahraga yang menggabungkan unsur basket, bulu tangkis, hingga *baseball*.

Seiring dengan berjalannya waktu, *mintonette* disukai oleh banyak orang dan permainan ini pun semakin berkembang. Namanya pun resmi berubah menjadi *volleyball* (bola voli) pada tahun 1896.

Di Indonesia sendiri, permainan bola voli ini sudah dikenal sejak masa penjajahan. Negara Belanda dulunya “membawa" olahraga ini ke Indonesia dan memainkannya bersama golongan bangsawan.

Sejak saat itulah olahraga voli terus mengalami perkembangan, terutama setelah Indonesia merdeka. Klub-klub bola voli mulai bermunculan diberbagai daerah. Pada tahun 1955, akhirnya dibentuklah sebuah organisasi untuk olahraga voli, yaitu PBVSI.

**Peraturan Bola Voli**

Salah satu syarat untuk bisa memainkan bola voli adalah memahami peraturannya. Olahraga ini pun memiliki sejumlah aturan yang berkaitan dengan hal teknis, pelanggaran, serta penghitungan skor.

**1. Aturan Main dan Pelanggaran**

* Setiap tim terdiri dari enam orang. Ada empat peran yang harus dimiliki setiap tim, yaitu *spiker*, *tosser*, *defender*, dan libero.
* Jumlah pemain dalam satu tim minimal empat orang.
* Permainan dimulai dengan lempar koin untuk menentukan tim mana yang berhak melakukan servis pertama kali.
* Servis dilakukan di luar garis lapangan dan bola harus bisa melewati net.
* Bola dinyatakan *out* apabila keluar dari garis lapangan.
* Pemain harus melakukan *passing*, *smash*, dan teknik lainnya di area lapangannya sendiri. Artinya, pemain tidak boleh sampai melewati batas net atau masuk ke area lawan.
* Bola dinyatakan masuk apabila sudah menyentuh lantai dan berada di dalam garis lapangan permainan.
* Pemain hanya boleh memukul/memantulkan bola, bukan menangkap atau melemparnya seperti pada permainan basket. Menangkap dan melempar bola akan dinilai sebagai suatu pelanggaran.
* Pemain boleh menggunakan anggota tubuh mana saja untuk memantulkan bola. Pemain dianggap melakukan pelanggaran apabila memantulkan bola dengan cara menendang.
* Tidak ada batasan untuk pergantian pemain dan boleh dilakukan berkali-kali.
* Pemain dilarang menyentuh net secara sengaja maupun tidak sengaja.
* Berbicara kasar, baik kepada tim lawan maupun wasit, bisa dianggap sebagai pelanggaran.

**2. Penghitungan skor**

Permainan bola voli biasanya berlangsung selama 2–3 set. Dua babak pertama akan menentukan apakah set tambahan perlu dilakukan atau tidak. Apabila ada tim yang langsung memenangkan dua set secara berturut-turut, pertandingan tidak perlu dilanjutkan.

Tim yang menang tadi langsung dinyatakan sebagai pemenang. Bila kedua tim sama-sama menang di dua set pertama, pertandingan akan berlanjut sampai set ketiga. Babak inilah yang akan menentukan siapa pemenangnya.

Sementara untuk penghitungan skor, olahraga ini menggunakan sistem *rally point* dengan jumlah poin 25. Artinya, tim yang mendapatkan poin 25 terlebih dahulu akan dinyatakan menang di babak tersebut.

Akan tetapi, apabila terjadi skor seri (misalnya 24-24), poin kemenangan akan berubah. Pertandingan otomatis dilanjutkan sampai ada salah satu tim yang berhasil memimpin dengan selisih dua angka.

**Ukuran Lapangan Bola Voli**

Sama seperti olahraga lainnya, voli juga dimainkan di lapangan dengan ukuran tertentu. Tak hanya luas lapangan, Anda juga harus mengetahui setiap aspek yang ada di dalamnya, termasuk net dan bola.

**1. Lapangan Bola Voli**

* Panjang : 18 meter
* Lebar : 9 meter
* Lebar garis lapangan : 5 cm
* Area serang : 3 meter dari garis tengah
* Panjang area servis : 3 meter di belakang garis lapangan

**2. Net Bola Voli**

* Tinggi net untuk voli putra : 2,43 meter
* Tinggi net untuk voli putri : 2,24 meter
* Panjang net : 9 meter
* Lebar net : 1 meter
* Jarak tiang net dengan garis tepi lapangan : 0,5–1 meter
* Lebar pita tepian net : 5 cm
* Ukuran jaring : 10 cm (berbentuk persegi)
* Tinggi antena : 80 cm di atas net

**3. Bola Voli**

* Bahan : kulit atau yang sintetis
* Bentuk : bulat sempurna
* Diameter : 18–20 cm
* Keliling lingkaran : 65–67 cm
* Berat : 260–280 gram
* Tekanan : 4,26 – 4,61 hPa/psi

**Teknik Dasar Bola Voli**

Bermain voli membutuhkan teknik-teknik tertentu, jadi pemain pun tidak bisa memukul bola seenaknya. Setidaknya ada empat teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain, yaitu servis, *passing*, *smash*, dan juga *blocking*.

* 1. **Servis**

Servis adalah memukul bola dari luar garis lapangan untuk memulai permainan. Servis bisa sangat menentukan jalannya permainan, karena itu pukulan bola harus dilakukan dengan kuat dan tepat. Melakukan servis pun tidak boleh sembarangan dan ada tekniknya.

Macam-macam servis sebagai berikut.

**a. Servis Bawah** Servis ini cocok dilakukan oleh pemula, langkah awalnya dengan memegang bola di tangan kiri, posisikan agak di depan badan dan sejajar pinggang. Tangan kanan (posisi mengepal) kemudian berayun dari belakang ke depan dan memukul bola dari arah bawah.

**b. Servis Atas** Servis ini dilakukan dengan posisi bola berada di atas. Servis ini pun bisa dilakukan dengan beberapa jenis teknik, misalnya *floating* dan *jumping service*.

**c. Floating Service** *Floating* atau mengapung, artinya pemain melambungkan bola hingga ke atas kepala. Setelah itu, pemain langsung memukulnya hingga bola melesat ke depan dan melewati net.

**d. Jumping Service** Sesuai namanya, servis ini dilakukan dengan cara melompat. Pemain melambungkan bola ke atas lalu melompat sambil melakukan pukulan dengan kuat.

**2. Passing**

Teknik *passing* dilakukan untuk mengendalikan permainan. Pemain dapat melakukan *passing* untuk menerima bola, menangkis, sekaligus mengembalikan serangan lawan. *Passing*juga berguna untuk mengoper bola atau memberikan umpan kepada rekan satu tim.

Sama seperti servis, *passing* juga dilakukan dengan dua macam cara.

**a. Passing Atas** Teknik ini biasanya dilakukan untuk memberikan umpan kepada rekan setim yang akan melakukan *smash*. *Passing* atas dilakukan dengan kedua tangan. Bola diterima dengan kedua telapak tangan lalu melambungkannya lagi ke atas atau ke arah yang diinginkan.

**b. Passing Bawah** Teknik ini dilakukan ketika bola sudah berada di posisi rendah (di bawah kepala). Teknik inipun dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu satu dan dua tangan.

**c. Passing Bawah Satu Tangan** *Passing*ini dilakukan saat posisi pemain terlalu jauh dari bola. Pemain harus membungkuk dan mengulurkan satu tangan untuk memukul/mengembalikan bola. Tak jarang pemain harus sambil melompat dan terjatuh demi menyelematkan bola.

**d. Passing Bawah Dua Tangan** Cara melakukannya dengan menjatuhkan kedua tangan untuk menerima bola yang jatuh tepat di depan pemain. Ada dua teknik yang bisa dilakukan, yaitu *the dig* dan *thumb over palm*.

Cara melakukan *the dig* adalah dengan tangan kanan diletakkan pada telapak kiri. Setelah itu, ibu jari kiri menggenggam jari-jari tangan kanan. Sedikit berbeda dari *the dig*, *thumb over palm* dilakukan dengan cara mengepalkan tangan.

Tangan kiri mengepal lalu diletakkan pada telapak kanan. Jari-jari sebelah kanan lalu menggenggam seolah menutup kepalan tangan kiri. Sementara itu, kedua ibu jari berada di bagian atas.

**3. *Smash* atau *Spike***

*Smash* termasuk dalam teknik menyerang yang membutuhkan insting, kekuatan tangan, dan juga keakuratan tinggi. *Smash* bertujuan untuk mematahkan serangan lawan sekaligus untuk mencetak poin.

Teknik melakukan *smash*pun hampir mirip seperti *jumping service*, yaitu dengan cara melompat dan memukul bola dengan sangat kuat. Setidaknya, ada empat tahap gerakan dalam melakukan *smash*, yaitu berlari, melompat, memukul bola, lalu mendarat.

*Smash* sebenarnya cukup sulit untuk dipelajari, tetapi teknik ini bisa menjadi penentu kemenangan apabila tembakannya bagus dan tepat sasaran. Ada beberapa teknik *smash* yang bisa Anda pelajari bila ingin menekuni voli, contohnya sebagai berikut

**a. Open Smash** Setelah ada pemain yang memberikan umpan, pemukul (*spiker*) akan melakukan gerakan awalan, yaitu melangkah lebar lalu melompat ke arah bola. Saat berada di posisi puncak loncatan, *spiker* langsung memukul bola dengan sangat keras.

**b. Quick Smash** *Spiker* melompat lebih dulu dan siap dalam posisi melakukan *smash*. Di waktu yang bersamaan, pemain lain langsung memberikan umpan kepada *spiker*. Teknik ini harus dilakukan dengan cermat karena membutuhkan *timing* yang tepat.

**c. Semi Smash** *Spiker* berjalan perlahan menuju arah jatuhnya bola. Saat bola berada di posisi sekitar 1 meter di atas net, *spiker* langsung melompat dan memukul bola ke arah tim lawan.

**4. *Blocking***

Teknik ini berguna untuk menahan serangan sekaligus mencegah agar lawan gagal mencetak poin. Cara melakukan *blocking* adalah berdiri di dekat net dan harus dalam posisi siap melompat.

Ketika serangan bola datang, pemain harus langsung melompat sambil mengangkat kedua tangan untuk menghalau bola. Teknik ini memang terlihat lebih mudah ketimbang yang lainnya, tetapi *blocking* tetap membutuhkan latihan agar pemain bisa menguasainya.

**BAB 3**

**ATLETIK**

Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu “Athlon atau Athlum” artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. Orang yang melakukan kegiatan atletik disebut “Athleta" yang berarti atlet. Atletik merupakan gabungan dari olahraga lari, lempar dan lompat.

Atletik merupakan cabang olahraga yang banyak diperlombakan saat ini. Atletik merupakan cabang olahraga yang dipertandingan atau diperlombakan, meliputi perlombaan nomor jalan, lari, lompat dan lempar.

Cabang olahraga atletik mulai di pertandingkan pada olimpiade yang diselenggarakan pada 776 sebelum masehi di Yunani. Berdasarkan sejarah, bangsa yunani adalah pelopor dari cabang olahraga atletik. Pada zaman Yunani kuno, perlombaan atletik, diselengagarkan utuk memperlombakan hadiah dari raja. Saat ini cabang olahraga atletik, sudah menjadi cabang olahraga yang bergengsi.

Lompat tinggi gaya gunting



Gaya gunting merupakan gaya yang ditemukan oleh Sweney sehingga Gaya gunting disebut juga dengan gaya Sweney. Sebelumnya pada tahun 1880, Sweney menggunakan gaya jongkok, namun karena kurang ekonomis maka Gaya Jongkok diubah menjadi Gaya gunting.  
 Gaya Gunting samping (Belanda : Sijschaar) diciptakan oleh michael Sweeney sekitar tahun 1895. Selanjutnya tahun 1896 sweney mengubah gaya jongkok menjadi gaya gunting.  
  
 Cara melakukan Gaya Gunting: Mula-mula seorang atlet mengambil awalan dari tengah. Bila Seorang Pelompat pada saat akan melompat menggunakan kaki kiri sebagai tumpuan lalu memakai kaki kanan sebagai ayunan, maka ia mendarat (jatuh) dengan kaki kanan juga.

**Berikut ini Tahap-tahap untuk melakukan Teknik Lompat Tinggi Gaya Gunting (scissors):**  
  
**Awalan**  
 Awalan dapat dilakukan dengan berlari dari arah depan agak serong kekanan  atau kekiri tergantung dari kaki mana yang akan dipakai sebagai tumpuan. Bila bertumpu dengan kaki kiri, maka arah awalan dari depan agak serong kanan. Dan Bila bertumpu dengan kaki kanan, maka awalan dari depan agak serong kekiri.  
  
**Tumpuan**  
 Tumpuan dilakukan dengan kaki yang terjauh dari mistar  (kaki luar). Kaki bebas (kaki ayun) diayunkan lurus kedepan atas menyilang mistar.  
  
**Melayang**  
 Pada saat kaki ayun terlujur menyilang mistar, kaki tumpu (misalnya kaki kiri) segera di ayun lurus kesamping kanan dengan disertai memutar badan kekiri, pandangan kebawah. Saat itu pula kaki bebas ayun (kanan) diayunkan lurus kebelakang, sehingga kedua kaki seolah-olah seperti gerakkan gunting. Menjelang pendaratan kaki kiri diayun lagi kekiri bawah, kaki kanan di ayun kebelakang.  
  
**Pendaratan**  
 Setelah melayang, maka saatnya pendaratan yakni dilakukan dengan kaki tumpu terlebih dahulu, sikap badan menghadap mistar.  
  
  
**Beberapa kelemahan Gaya Gunting:**

* Titik tumpu jauh dari mistar.
* Saat posisi melayang melewati mistar, memerlukan banyak tenaga sehingga kurang efisien.
* Saat melayang melewati mistar, jarak antara titik berat badan dengan mistar terlalu jauh.

**BAB 4**

**BOLA BASKET**

**Pengertian Bola Basket, Sejarah, Peraturan, dan Manfaatnya bagi Tubuh**

[**Bola basket**](https://www.bola.com/tag/bola-basket) adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri dari dua tim dengan masing-masing tim berisi lima orang. Kedua tim tersebut saling bertanding untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya.

Olahraga tersebut sangat populer di Amerika Serikat dan penduduk di belahan bumi lainnya, seperti Eropa Selatan, Lithuania, hingga Indonesia.

Tak sedikit kompetisi bola basket digelar setiap tahun, seperti *British Basketball League* (BBL) di Inggris, *National Basketball Association* (NBA) di Amerika, hingga Indonesia Basketball League (IBL).

[**Bola baske**](https://www.bola.com/tag/bola-basket)t bisa dilakukan di lapangan terbuka (*outdoor*) atau ruang tertutup (*indoor*). Standar internasional permainan bola basket adalah empat babak, waktu setiap babaknya adalah 10 menit (4×10 menit), dengan jeda waktu istirahat 10 menit.

Namun, khusus untuk ajang NBA, berbeda. Kompetisi tersebut menggunakan format 12 menit per babaknya (4×12 menit). Itulah sedikit ulasan mengenai olahraga bola basket. Untuk lebih jelasnya, kamu bisa memahami sejarah, peraturan hingga manfaatnya.

Berikut ini rangkuman mengenai sejarah, peraturan, dan manfaat bermain [**bola basket**](https://www.bola.com/tag/bola-basket),

**Sejarah Olahraga Basket**

Basket merupakan permainan yang diciptakan seorang guru olahraga bernama James Naismith pada 1891-an. Kala itu, James ingin membuat permainan yang bisa dimainkan murid-muridnya dalam ruangan tertutup, terutama saat musim dingin. Namun basket yang dilakukan James berbeda dari yang sekarang. James hanya membuat beberapa aturan dasar agar bisa diterima banyak orang.

Beberapa aturan yang diterapkan James, antara lain setiap tim terdiri dari sembilan orang dan tidak adanya teknik *dribble*. Jadi, saat itu menggiring hanya dilakukan dengan cara melempar bola.

Seiring berjalannya waktu, pemainan ini terus berkembang dan mulai dinamakan sebagai basketball. Permainan ini menyebar di Amerika dan terus berkembang pesat sampai sekarang.

Untuk wilayah Asia, China menjadi satu diantara negara pertama yang mulai mengenal olahraga basket, selain Jepang dan Filipina. Pada 1920-an, orang-orang China merantau ke Indonesia dan secara tak langsung ikut memperkenalkan olahraga basket.

Pada 1930-an, perkumpulan-perkumpulan basket mulai bermunculan di berbagai kota di Indonesia, mulai di Jakarta, Bandung, Yogyakarta, Surabaya, hingga Medan. Basket kemudian makin berkembang pesat setelah Indonesia merdeka pada 1945.

**Peraturan Bola Basket**

[8](https://www.bola.com/dunia/read/4655997/foto-juventus-kembali-merana-di-liga-italia-cristiano-ronaldo-justru-berjaya-bersama-manchester-united)

Berikut ini peraturan dasar permainan bola basket:

1. Pemain ini dapat melemparkan bola dari segala arah, di mana menggunakan satu di antara atau kedua tangan.

2. Pemain tidak boleh berlari sambil memegang bola. Bola harus dilemparkan di titik pemain yang menerima bola.

3. Bola harus dipegang, baik di dalam atau di antara telapak tangan.

4. Pemain tidak diperbolehkan menjegal pemain lawan dengan cara apa pun. Tindakan menjegal lawan dapat dikenai sanksi pelanggaran yang berat.

5. Jika salah seorang pemain melakukan kesalahan tiga kali berturut-turut, maka kesalahan tersebut akan dihitung poin untuk lawan.

6. Poin ini akan diperoleh jika bola yang dilemparkan masuk ke keranjang.

7. Jika bola akan terlempar keluar dari arena pertandingan, maka yang berhak memainkannya pertama kali merupakan seorang pemain lawan yang menyentuhnya.

8. Waktu pertandingan ialah empat kuarter, yang masing-masing berdurasi 10 menit.

9. Tim yang berhasil memasukkan bola ke ring dengan jumlah poin terbanyak itulah yang dinyatakan sebagai pemenang.

**Ukuran Lapangan Bola Basket**

* Panjang: 28 meter
* Lebar: 15 meter
* Diameter lingkaran tengah: 3,6 meter
* Jarak garis tiga poin ke ring: 6,75 meter
* Jarak garis busur ring basket: 1,25 meter

**Ukuran Ring dan Tiangnya**

* Tinggi ring: 3,05 meter
* Diameter ring: 45cm
* Jarak tiang ring ke endline: 1 meter
* Panjang papan pantul: 1,8×1,05 meter
* Ukuran kotak tengah papan pantul: 59x45cm
* Jarak papan pantul ke endline: 1,2 meter

**Manfaat Bermain Bola Basket**

Pebasket Denver Nuggets, Jerami Grant, memasukkan bola saat melawan Los Angeles Clippers pada gim ketujuh semifinal playoff NBA di Lake Buena Vista, Selasa (15/9/2020). Nuggets menang dengan skor 104-89. (AP//Mark J. Terrill)

1. Melatih otot tubuh. Faktanya, olahraga ini mampu menggerakkan seluruh organ tubuh secara intens.

2. Menjaga ketahanan tubuh. Gerakan-gerakan saat bermain bola basket dapat membuat badan menjadi lincah sehingga mampu menjaga ketahanan tubuh.

3. Menahan imunitas tubuh. Tak hanya buah-buahan yang mampu mengoptimalkan sistem imun tubuh, tetapi olahraga bola basket juga bisa melakukannya.

4. Membangun keseimbangan dan koordinasi tubuh. Bermain bola basket adalah olahraga yang dilakukan antara kerja sama tangan, kaki, dan mata.

5. Meningkatkan keterampilan motorik. Setiap pemain harus menggerakkan hampir seluruh anggota tubuh, yang merupakan inti dalam olahraga ini sehingga mampu meingkatkan saraf motorik.

6. Membentuk tubuh ideal. Permainan bola basket adalah aktivitas yang sangat identik dengan olahraga fisik, karena itulah kalori akan terbakar dengan sendirinya.

7. Tubuh menjadi lebih tinggi. Tak sedikit atlet bola basket memiliki badan yang tinggi. Hal itu dikarenakan permainan bola basket mampu meregangkan otot kaki, tulang belakang, serta tulang kaki.

8. Menurunkan berat badan. Olahraga bola basket dapat membakar sekitar 700-750 kalori yang ada sehingga lemak yang berlebih akan hilang saat bermain.

9. Menghindari osteoporosis. Hal ini bermanfaat lantaran melakukan aktivias lari dapat membuat tulang-tulang dalam tubuh akan makin kuat jika dilakukan secara teratur.

10. Meningkatkan kesehatan kardiovaskular. Bola basket adalah permainan cepat yang melibatkan banyak lari, dribbling, berbalik cepat, passing, melompat, dan melempar bola ke ring.

**BAB 5**

**PPT Permainan sepak bola**

Permainan sepak bola dihasilkan menjadi noda satu gerak badan yang paling populer di dunia. Sepak bola juga dikenal sebagai seni mengolah bola. Lantas, permainan sepak bola berasal dari negara mana sebenarnya?  
Secara umum, permainan mengolah kulit bundar ini dilakukan secara tim dengan mempunyai intinya 11 pemain yang pautan posisi. Permainan sepak bola dihasilkan menjadi populer setelah kemunculan beberapa organisasi dan kompetisi tingkat dunia.  
 Lantas bagaimana sejarah sepak bola? Dikutip dari buku "Jago Sepak Bola" oleh Reki Siaga Agustina, berikut ini penjelasan asal permainan sepak bola berasal dari negara mana sebenarnya.  
  
**Pengertian Sepak Bola**  
  
 Sebelum mengenal asal permainan sepak bola, perlu dikenal apa pengertian sepak bola itu. Berikut ini penjelasannya.  
  
 Reki Siaga Agustina dalam bukunya menjelaskan sepak bola adalah permainan yang dipertontonkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri atas 11 orang pemain atau disebut juga dengan kesebelasan.  
  
 Inti permainannya yaitu masing-masing tim berupaya memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berupaya mempertahankan gawangnya sendiri, agar tidak kemasukan bola lawan.  
  
 Permainan ini boleh dilakukan dengan seluruh anggota tubuh selain tangan, kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan.  
  
**Permainan sepak bola berasal dari negara Tiongkok atau China**. Sejarah sepak bola tercatat berasal pada masa pemerintahan dinasti Han sekitar masa abad ke- 2 Masehi sampai ke- 3 Masehi.  
  
 Pada saat itu, permainan ini dimulai dengan menggunakan bola yang terbuat dari kulit binatang yang digulung-gulung mempunyai bangun-bangun seperti bola.  
  
 Cara jadi pemainnya pun tidak jauh pautan dengan sepak bola modern, yaitu memasukkan bola ke dalam jaring kecil. Permainan tersebut pada masa itu disebut dengan sebutan Thu chu.  
  
**Sepak Bola Jepang** Tak hanya Tiongkok, di Jepang juga mempunyai permainan seperti yang dimiliki Tiongkok, yang disebut dengan "Kamari". Alat yang dipergunakan juga sama seperti bola, terbuat dari kulit kijang yang digulung dihasilkan menjadi bulat.  
  
 Permainan ini dihasilkan menjadi noda satu permainan yang digemari pada masa itu, hal tersebut terlihat dari banyaknya orang yang jadi pemain di jalanan yang kosong untuk memperagakan "Kamari" di Jepang.  
  
**Sepak Bola Inggris**  
  
 Sementara di Inggris, pada masa Raja Edward, sempat muncul pelarangan terhadap permainan ini, hal tersebut karena banyaknya aksi kekerasan yang mengarah pada aksi brutal saat memperagakan permainan sepak bola lawas pada saat itu, dikarenakan pada masa itu belum memiliki peraturan permainan yang begitu jelas.  
  
 Kemudian pada tahun 1369, Raja Edward III mengizinkan kembali warga jadi pemain sepak bola. Namun, pada tahun 1572, Ratu Elizabeth I mengeluarkan perintah pelarangan kembali permainan sepak bola.  
  
 Ratu Elizabeth menilai setelah izin yang diberikan Raja Edward III, permainan sepak bola tetap dipenuhi tindakan-tindakan kekerasan dan menjurus kepada kebrutalan.  
  
 Pada masa itu, sepak bola resmi dilarang, dan untuk yang bersikeras memperagakan permainan ini, hendak dikenakan hukuman penjara.  
  
 Kemudian pada 1680, Raja Charles II dengan beberapa pertimbangan belakangnya mencabut larangan itu. Belakangnya warga pada masa itu bisa jadi pemain sepak bola kembali sampai saat ini.  
  
**Organisasi Permainan Sepak Bola**  
  
 Saat permainan sepak bola sangat mengembang pesat di dunia, kemudian terdorong untuk membentuk wadah organisasi sepak bola dunia.  
  
 Atas landasan itu kemudian lahirlah Federation International de Football Association (FIFA) di Paris, Prancis pada 21 Mei 1904.  
  
 Sebuah pertemuan yang digagas oleh dua tokoh sepak bola, yaitu Henry Delaunay dan Jules Rimet tersebut dihadiri oleh 7 negara, yaitu Denmark, Spanyol, Swedia, Swiss, Belgia, dan Belanda.  
  
 Negara-negara tersebut kemudian ditentukan sebagai anggota FIFA pertama yang diketuai oleh Robert Guerin yang berasal dari Prancis.  
  
 Adapun tujuan FIFA diwujudkan yaitu untuk memajukan sepak bola dunia dengan berslogan "For The Game, For The World" yang berfaedah permainan sepak bola hendak dihasilkan menjadi sebuah pemersatu antarbangsa sesudah perang dunia.  
  
**Adapun tugas yang diemban oleh FIFA adalah**:  
- mempublikasikan sepak bola  
- memainkan pengaturan transfer pemain dari tim ke tim yang lain  
- mengambil keputusan gelar pemain terbaik dunia  
- mempublikasikan daftar peringkat dunia FIFA pada setiap bulannya  
  
 Sampai saat ini, terdapat 209 negara yang tergabung dalam FIFA yang dinaungi oleh beberapa badan asosiasi regional, di antaranya:  
1. Asian Football Confederation (AFC)  
Asian Football Confederation (AFC) yaitu organisasi sepak bola di Asia, tetapi Australia ikut bergabung di AFC. Didirikan pada 8 Mei 1954 di Manila, Filipina. Dengan demikian, AFC adalah noda satu dari enam konfederasi benua FIFA.  
  
2. Union of European Football Associations (UEFA)  
Union of European Football Associations (UEFA) yaitu organisasi sepak bola yang mempunyai di benua Eropa.

Pada akhirnya dunia sepakat bahwa sepakbola berasal dari Inggris dengan alasan yang sangat kuat, diantaranya :

1. Negara Ingrris sudah ada Club sepak bola yang profesional
2. Negara Ingris sudah memiliki peraturan permainan
3. Negara Inggris sudah ada kompetisi antar Club
4. Negara Inggris sudah memiliki asosiasi sepak bola

Alasan inilah yang bisa meredam isu asal usul sepak bola dari mana.

**Peraturan Permainan Sepak Bola**

Peraturan sepak bola yang inti berjumlah 17, sehingga sering disebut sebagai 17 law of the game. Peraturan ini tidak hanya mengatur jalannya permainan, tapi juga hal di luar itu.

**Peraturan sepak bola**

Dalam permainan sepak bola, peraturan disebut sebagai law of the game. rinci terdiri dari puluhan hal tentang yang boleh dan tidak boleh dilakukan selama pertandingan. Secara umum, semua itu terangkum dalam 17 law of the game.

Peraturan ini berlaku untuk seluruh elemen dalam suatu pertandingan sepak bola, mulai dari pemain, pelatih, hingga wasit.

**Peraturan sepak bola yang perlu diketahui**

Berikut ini 17 peraturan dasar dalam sepak bola yang perlu diketahui.

**1. Lapangan permainan sepak bola**

Ukuran lapangan [sepak bola](https://www.sehatq.com/artikel/istilah-dalam-permainan-sepak-bola-yang-perlu-dikenali) berbeda-beda di setiap kompetisi, tergantung dari usia pemain. Namun secara umum, untuk pertandingan sepak bola profesional dewasa, berikut ini ukuran yang diperbolehkan oleh federasi sepak bola internasional, FIFA.

* Panjang lapangan: 100-110 m untuk pertandingan internasional, boleh 90 – 120 meter untuk pertandingan biasa.
* Lebar lapangan: 64-75 m untuk pertandingan internasional, serta 45-90 meter untuk pertandingan biasa.
* Luas daerah gawang: panjang 5,5 m dan lebar 18,32 m
* Jari-jari lingkaran tengah: 9,15 m
* Kotak penalti: panjang 16,5 m dan lebar 40,32 m
* Jarak titik penalti ke garing gawang: 11 m
* Gawang: tinggi 2,4 m dan lebar 7,3 m

**2. Bola yang digunakan**

Ukuran yang digunakan dalam pertandingan sepak bola juga berbeda-beda tergantung usia pemain dan peraturan liga lokal masing-masing. Namun secara umum, berikut ini ukuran bola yang umum digunakan.

* Bentuk: bulat atau bundar
* Bahan: kulit
* Ukuran lingkar keliling: 68-70 cm
* Berat: 410-459 gr
* Tekanan udara bola: 0,6-1,1 atm (600 -1.100 g/cm²)

**3. Jumlah pemain**

Sepak bola dimainkan oleh dua tim dalam satu pertandingan. Masing-masing tim terdiri dari 11 pemain dan satu di antaranya harus bertindak sebagai penjaga gawang.Jumlah pemain bisa berkurang apabila ada pemain yang terkena kartu merah dan tidak boleh melanjutkan permainan. Satu tim masih bisa melanjutkan permainan apabila jumlah pemainnya paling sedikit 7 orang.Jika jumlah pemain di bawah 7 orang, maka pertandingan tidak bisa dilanjutkan. Pergantian pemain bisa dilakukan sebanyak 3-7 kali, tergantung dari peraturan kompetisi.

**4. Perlengkapan pemain**

Setiap pemain sepak bola dilarang menggunakan perlengkapan yang bisa membahayakan diri sendiri maupun pemain lain sepanjang pertandingan (seperti perhiasan).Berikut ini perlengkapan dasar yang wajib digunakan para pemain:

* Seragam tim alias *jersey*
* Apabila pemain ingin menggunakan kaus dalam, maka warnanya harus sama dengan warna jersey yang digunakan
* Celana pendek
* Kaus kaki
* Pelindung tulang kering *(shinguards)*
* Sepatu
* Seragam yang digunakan penjaga gawang harus berbeda dari pemain lain serta wasit dan hakim garis

**5. Peraturan untuk wasit**

Setiap pertandingan sepak bola dipimpin oleh satu orang wasit yang memiliki wewenang mutlak dalam menegakkan semua peraturan yang berlaku.Wasit berada berasama pemain di tengah lapangan selama pertandingan masih berlangsung, untuk mengawasi setiap gerak gerik yang terjadi.

**6. Peraturan untuk asisten wasit alias hakim garis**

Asisten wasit atau hakim garis dalam setiap pertandingan berjumlah dua orang dan bertugas untuk memberikan isyarat kepada wasit apabila bola keluar lapangan, pelanggaran yang luput dari wasit, mengawasi jalannya proses tendangan sudut, dan lain-lain.

**7. Lama pertandingan**

Pertandingan sepak bola berlangsung dua babak, dengan rincian waktu sebagai berikut ini.

* Durasi pertandingan dalam satu babak: 45 menit
* Waktu istirahat: 15 menit
* Tambahan waktu: durasi tergantung penilaian wasit terhadap waktu dalam pertandingan asli yang terbuang karena hambatan pertandingan seperti pelanggaran dan lain-lain.

**8. Peraturan dimulainya permainan**

Sebelum pertandingan dimulai, wasit akan melakukan pengundian untuk menentukan sisi lapangan yang akan digunakan masing-masing tim.Undian biasanya dilakukan dengan melempar koin dan kapten dari masing-masing tim memilih sisi koin yang diinginkan.Tim yang menang berhak memilih sisi lapangan terlebih dahulu. Sementara tim yang kalah tos, berhak melakukan tendangan pertama atau *kick-off.*Pada babak kedua, tim yang bertanding akan saling bertukar tempat.

**9. Peraturan tentang bola yang masuk atau keluar garis permainan**

Dalam pertandingan sepak bola, bola akan dianggap keluar apabila:

* Bola melewati garis pinggir lapangan dan garis yang sejajar dengan mulut gawang.
* Permainan dihentikan oleh wasit.

Sementara itu, bola akan dianggap tetap masuk apabila:

* Bola memantul dari tiang gawang ataupun tiang bendera di sudut lapangan namun tidak keluar lapangan permainan.
* Bola memantul balik dari tubuh wasit maupun hakim garis saat mereka sedang berada di dalam lapangan.

**10. Peraturan tentang skor**

Tim dianggap mendapatkan nilai 1 apabila bola berhasil melewati garis gawang yang berada di antara dua mistar gawang. Bola dianggap sah sebagai gol apabila dalam proses memasukkannya, pemain tidak melakukan pelanggaran, seperti menjatuhkan lawan, memasukkannya menggunakan tangan, dan sedang berada di posisi *offside.*Tim yang mendapatkan skor paling tinggi di akhir pertandingan akan keluar sebagai pemenang.

**11. Peraturan tentang offside**

Seorang pemain dikatakan berada dalam posisi *offside* apabila berada lebih dekat dari garis gawang di area permainan lawan dibanding bola dan dua orang terakhir dalam tim lawan.Namun, berada di posisi offside bukan merupakan sebuah pelanggaran kecuali pemain tersebut kemudian menerima bola hasil umpan.Pemain dianggap tidak offside apabila berada sejajar dengan pemain kedua terakhir dari tim lawan.

**12. Pelanggaran dalam permainan sepak bola**

Pelanggaran dalam permainan sepak bola dibagi menjadi dua kelompok, yaitu pelanggaran minor (pelanggaran ringan) dan pelanggaran mayor (pelanggaran berat).Pelanggaran yang termasuk minor bisa membuat pemain terkena teguran maupun kartu kuning jika pelanggaran sudah mengarah ke tingkat berat. Hal yang masuk sebagai pelanggaran ringan dalam sepak bola adalah.

* Melakukan gerakan yang bisa membahayakan lawan, misalnya mengangkat kaki terlalu tinggi hingga hampir mengenai kepala lawan saat berusaha menendang maupun merebut bola.
* Menjatuhkan pemain lawan meski tidak ada bola di dekat pemain tersebut.
* Sengaja mengambil posisi di antara bola dan lawan padahal sebelumnya posisinya sedang tidak berada di dekat area bola
* Menjatuhkan kiper di area penalti
* Melakukan pelanggaran terhadap kiper
* Kiper melangkah lebih dari empat kali saat memegang bola sebelum menendang
* Sengaja mengulur waktu pertandingan

Sementara itu yang termasuk sebagai pelanggaran berat adalah

* Menendang pemain
* Membanting diri ke arah pemain
* Membenturkan diri secara kasar ke pemain
* Menjatuhkan pemain dari belakang
* Sengaja menyandung pemain
* Memukul atau meludahi pemain
* Mendorong pemain
* Menahan pemain
* Sengaja mengontrol bola dengan tangan meski bukan kiper

**13. Tendangan bebas**

[Tendangan bebas](https://www.sehatq.com/artikel/cara-menendang-bola-bagi-bek-maupun-striker) diberikan apabila tim lawan melakukan pelanggaran terhadap salah satu pemain di tim kita. Tendangan ini bisa dibagi menjadi dua, yaitu tendangan bebas langsung dan tidak langsung

**• Tendangan bebas langsung**

Tendangan bebas langsung adalah saat tendangan dari pemain yang bertugas sebagai eksekutor, membuat bolanya langsung bergerak masuk ke dalam gawang.

**• Tendangan bebas tidak langsung**

Tendangan bebas yang membuat bola menyentuh pemain lain sebelum akhirnya masuk ke dalam gawang. Pemain yang akan tercatat sebagai pencetak gol adalah orang terakhir yang menyentuh bola.

**14. Tendangan penalti**

Tendangan penalti diberikan wasit apabila lawan melakukan pelanggaran terhadap pemain di kotak penaltinya sendiri. Tendangan dilakukan tanpa ada halangan dari pemain lain, tepat dari titik penalti.Bola yang langsung masuk pada tendangan pertama, akan otomatis terhitung sebagai gol. Jika bola membentur tiang gawang ataupun kiper tapi masih berada di dalam lapangan permainan, pemain lain boleh menyambut bola tersebut dan memasukkannya ke gawang.

**15. Lemparan ke dalam**

Lemparan ke dalam dilakukan saat bola keluar lapangan permainan. Lemparan dilakukan oleh tim yang tidak menyebabkan bola keluar lapangan.

**16. *Goal kick* alias tendangan gawang**

Tendangan gawang dilakukan apabila bola tim yang sedang menyerang, keluar melebihi garis batas yang sejajar dengan mulut gawang.

**17. *Corner kick* alias tendangan sudut**

Tendangan sudut dilakukan saat tim yang sedang bertahan, membuat bola melewati garis batas lapangan yang sejajar dengan gawang.

Peraturan sepak bola secara umum disebut law of the game. Ada 17 peraturan umum yang perlu diikuti selama pertandingan berlangsung, mulai dari syarat sarana dan prasarana yang digunakan, hingga hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan.Mengetahui peraturan permainan sepak bola akan membuat Anda bisa menikmati sepak bola secara utuh, baik sebagai pemain maupun penonton. Dengan mengikuti semua peraturan di atas, maka pertandingan akan berjalan aman dan minim hambatan.