

-Good offense wins games, great defense wins championships-

Mungkin ungkapan di atas klise atau sering kita dengar, tapi mau tidak mau kita harus meyakini ungkapan di atas. Pada saat *offense* kita bermasalah, *defense* yang baik akan membuat tim kita tetap berada di jalur kemenangan sambil menunggu *offense* kita membaik. Ada ungkapan lain, kalau *offense* punya hari buruk (*off-day*) yaitu pada saat *shooting* tim kita tidak menghasilkan poin, tapi tidak pernah ada istilah hari yang buruk untuk *defense*. *Defense* berawal dari hasrat atau keinginan (*desire*) untuk melakukan *defense*.

Bagaimana cara tim kita memenangi pertandingan bila tertinggal 12 angka pada saat *half time*? Dengan melakukan *defense* yang baik! Hanya menambah angka tidak akan membuat tim kita mengejar ketertinggalan apabila tim lawan pun mudah untuk mencetak angka. Kita harus membuat tim lawan tidak bisa menambah angka dengan melakukan *defense* yang baik.

Semua pemain dalam tim harus melakukan *defense* yang baik, sebab jika satu pemain saja tidak melakukan *defense* yang baik, maka akan mengakibatkan sistem *defense* secara keseluruhan akan gagal. Tim lawan yang mempunyai *offense* yang baik akan mempergunakan titik lemah *defense* kita.

Defense yang baik menyangkut hasrat, keinginan, dan kerja keras. *Defensive skills* mudah untuk dilatih asal kita memiliki kemauan untuk melakukan *defense* yang baik.

Jenis *defense* secara umum dibagi menjadi tiga kategori yakni *man to man*, *zone*, dan *combination*. Pelatih harus mengajarkan *man to man defense* sebagai jenis *defense* yang pertama dan utama kepada para anak didiknya. Hanya setelah para pemain memiliki pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang *man to man defense*, barulah mereka diberikan konsep tentang jenis-jenis *defense* lainnya.

Karenanya, dalam tulisan ini akan diuraikan konsep singkat tentang komponen-komponen penting dalam sistem *man to man defense* dasar. Uraian ini lebih ke arah untuk mengingatkan (*review*) tentang konsep *man to man defense* yang telah diberikan di Penataran Pelatih Bolabasket Tingkat Dasar (Lisensi C).

Elemen-Elemen Penting dalam Basic Man to Man Defense

Defensive Stance dan Focus

Pemain kita perlu belajar untuk siap bergerak kapan pun dan ke segala arah. Posisi *stance* adalah posisi dimana lutut jongkok dengan kaki dilebarkan selebar bahu dan siku ditekuk. Semua persendian harus lentur dan siap untuk bergerak. Pada saat *defense* sebaiknya menggunakan *staggered stance* (salah satu telapak kaki berada di depan). Pendistribusian berat tubuh lebih besar di telapak kaki belakang. Pandangan mata tertuju ke depan.

Defensive Slides

Ketika menjaga lawan yang bergerak, gunakan gerakan *slide* dengan cepat. Ada 2 tipe slide yakni *full slide* dan *half slide*. Sebaiknya pada saat *defense*, gunakan *half slide* yaitu bergerak dengan *slide* yang pendek-pendek tapi cepat. Jangan melompat-lompat dan menyilangkan kaki pada saat melakukan *slide*.

Close-out on the Ball

Defender harus belajar untuk 'menutup' pemain yang menguasai bola. Saat *offender* menerima bola, *defender* harus cepat mendekati bola dengan posisi rendah dengan mempergunakan *stutter steps*. *Step-step* terakhir harus cepat dengan satu lengan diangkat ke atas untuk meng-cover *shooting* lawan dan lengan yang satunya lagi dibuka untuk mengantisipasi *passing* lawan.

On the Ball Defense

Cara *defense* untuk menjaga *offender* yang menguasai bola. Bila pemain lawan tidak kidal, arahkan *defense* kita ke bagian kiri dan arahkan sebaliknya apabila pemain lawan yang kita jaga adalah kidal. *Defender* harus menjaga dalam posisi *defensive stance*. Posisi *offender*, *defender*, dan ring dalam satu garis.

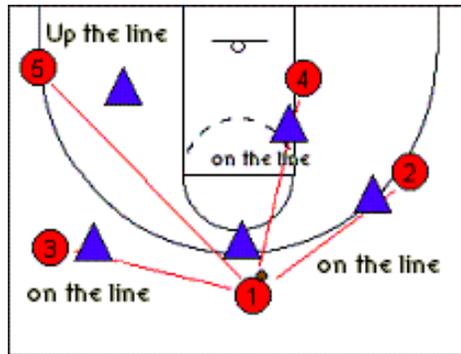
Posisikan tangan bagian dalam ke atas. Coba untuk mengambil bola dari bawah, tidak dengan memukul bola ke bawah, karena akan menjadi *foul*. Tangan yang lain harus berada di *passing lane*. Lakukan *defense* dengan agresif dan coba untuk membuatnya berhenti *dribble* kemudian tutup dan lakukan *pressure*. Jangan berusaha untuk "*reach in*". Ini akan membuat kita kehilangan keseimbangan dan memudahkan *offender* untuk melewati kita. *Reach in* juga menghasilkan *foul* dan tembakan bebas untuk lawan.

Denial

Deny adalah cara menjaga lawan dengan menutup *passing line* dan mempersulit lawan yang kita jaga untuk mendapat bola. Ketika menjaga pemain lawan yang berada di posisi *one pass away* dari bola, *defender* harus berada dalam posisi *denial*. Sikap badan kita berhadapan dengan lawan yang kita jaga dengan pandangan mata kita mengarah ke arah pemain lawan yang sedang memegang bola. Pada prinsipnya *defender* harus bisa melihat bola dan lawan yang dijaga setiap saat. Istilahnya *Ball-You-Man*.

Dalam "*full-denial*", *defender* harus berada dalam posisi "*on the line*". Untuk menjelaskan konsep ini, bayangkan ada sebuah garis yang menghubungkan bola ke pemain lawan yang sedang kita jaga. Dalam *full-denial*, kita harus memposisikan diri pada garis tersebut, badan menghadap pemain yang kita jaga, tetapi kepala dan mata melihat ke arah bola dan lengan yang dekat dengan bola diangkat untuk menutup *passing line*.

Jika lawan yang kita jaga berada di posisi *two passes away* dari bola, kita dapat berada dalam posisi "*up the line*", yakni posisi sedikit di atas garis imajiner mendekati ke arah ring.



Full denial. Red lines (passing lanes).

Sejauh mana jarak kita dari garis imajiner pada posisi *up the line* sangat tergantung kepada kecepatan dan waktu reaksi dari *defender* serta jarak antara pemain yang dijaga dengan bola. Jika terjadi operan jauh, *defender* harus mampu bergerak ke arah garis dan melakukan *intercept*. Jika *defender* berada pada posisi *on the line*, maka *offender* yang dijaganya dapat melakukan *backdoor cut*. *Defender* yang berada di posisi *up the line* akan mencegah *offender* melakukan *backdoor cut* dan masih tetap memiliki kesempatan untuk melakukan *intercept*.

Help and Recover

Dalam beberapa kasus, *defender* yang menjaga lawan pada posisi *one pass away* tidak melakukan *full-denial* melainkan berada pada posisi *up the line* mendekati ke arah bola satu atau dua langkah untuk membantu menghentikan jika terjadi *drive*.

Pada gambar di bawah diperlihatkan contoh kasus dimana O1 mencoba untuk melakukan *drive*. X2 memberikan *help*, O1 tidak berhasil masuk dan mengoper kepada O2 (Diagram E). X2 lalu harus melakukan rotasi dengan cepat dari status *on ball defense* kembali ke O2. X1 dan X4 dalam posisi *deny*, posisi *up the line* mendekati ke arah bola satu atau dua langkah. X3 bergeser ke arah *ballside* (Diagram F).

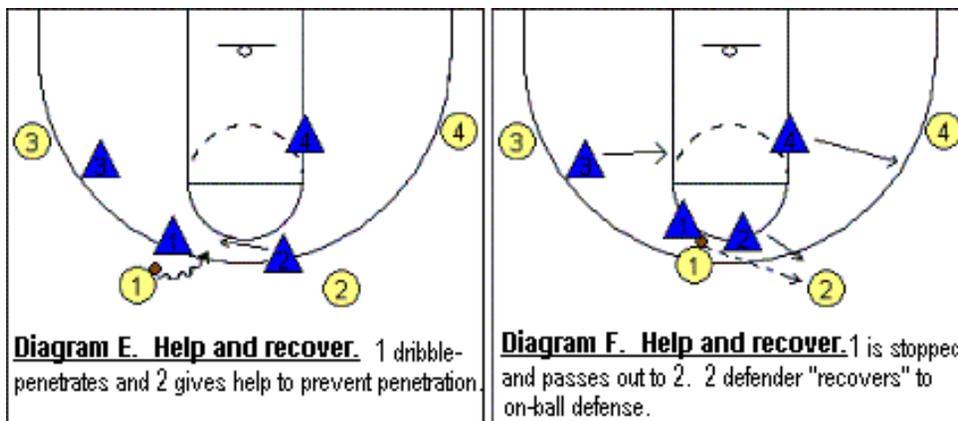


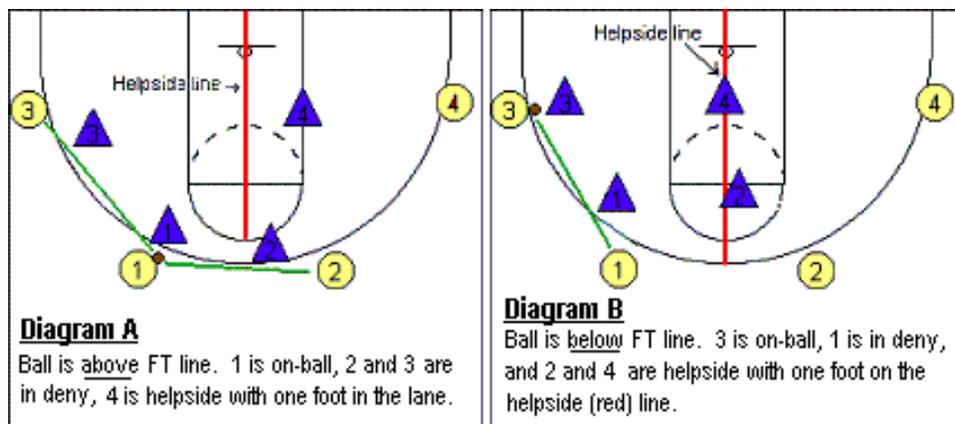
Diagram E. Help and recover. 1 dribble-penetrates and 2 gives help to prevent penetration.

Diagram F. Help and recover. 1 is stopped and passes out to 2. 2 defender "recovers" to on-ball defense.

Helpside Defense

Saat lawan yang kita jaga berada pada posisi *two passes away* dari bola atau lebih, kita harus berada di posisi "*helpside*". Posisi ini akan memungkinkan kita untuk membantu rekan setim dalam mencegah bola memasuki daerah *paint*. Aksi ini akan menyebabkan adanya pemain lawan yang "ditinggalkan" (tapi posisi mereka tetap harus dapat terlihat oleh *defender*) dan *defender* bergerak ke daerah tengah.

Dalam gambar di bawah, ada garis imajiner berwarna merah yang diberi nama "*helpside line*". Banyak pelatih yang mengajarkan bahwa jika bola berada di atas garis *free throw*, *defender* di daerah *weakside* harus menempatkan satu kakinya di dalam *key hole* (Diagram A). Namun jika bola berada di bawah garis *free throw*, kaki *weakside defender* harus berada di *helpside line* (Diagram B).



Pemain harus tetap melihat bola dan lawan yang dijaga. Bersiaplah untuk membantu rekan setim dalam menghentikan pemain yang melakukan *drive* atau *cut* ke ring, dan bantu rekan setim yang terlewati oleh *offender* pembawa bola. Begitu bola bergerak ke arah pemain yang kita jaga sehingga posisinya kembali menjadi *one pass away*, kita harus kembali melakukan *deny*. Jika bola di-*skip pass* ke pemain yang kita jaga, maka kita harus dengan cepat melakukan *close-out* dan bermain *on ball defense*.

Ingat bahwa *defense* yang baik adalah *team defense*. *Man to man defense* adalah sebuah *team defense* sama seperti *zone defense*. Ada ungkapan yang bagus mengatakan bahwa "*man to man defense* yang baik akan terlihat seperti *zone defense* dan *zone defense* yang baik akan terlihat seperti *man to man defense*".

Menjaga Pemain Low Post

Low post play adalah penyerangan yang harus diwaspadai oleh pelatih. Posisi *low post* adalah posisi yang berbahaya karena letaknya yang dekat dengan ring membuat persentase keberhasilan mencetak skor di daerah ini tinggi.

Ada tiga posisi yang dapat dilakukan *defender* saat menjaga pemain yang berada di posisi *low post* yakni:

Berada di Belakangnya

Defender menempatkan dirinya di belakang *offender*. Cara ini dapat digunakan jika *defender* kita lebih tinggi dari *offender* dan memiliki kesempatan yang bagus untuk mem-blok *shooting* yang dilakukan oleh *offender*. Tetapi jangan bolehkan *offender* mendesak *defender* sampai ke daerah di bawah ring. Gunakan kaki dengan *stance* yang baik dan tubuh bagian bawah untuk menahan desakan *offender*. Ingat jangan menahan bagian punggung *offender* dengan tangan karena dapat terkena *foul*.

Berada di Depannya (*Fronting*)

Defender menempatkan dirinya tepat di depan *offender*, berada di antara bola dan *offender* dan mencegah terjadinya operan langsung. *Defender* yang menjaga pemain lawan di daerah sayap harus melakukan *ball pressure* agar operan yang ditujukan ke *low post* (terutama *lob pass*) menjadi lebih sulit untuk dilakukan. Posisi *fronting* akan tidak efektif jika pemain lawan lebih tinggi dan dapat dengan mudah mengunci posisi dalam untuk mendapatkan *lob pass*. Kerugian lainnya adalah *defender* tidak dalam posisi yang baik untuk melakukan *defensive rebound* dan posisi ini cukup rentan oleh *inside pass* langsung ke *offender* di daerah *low post*.

Berada Setengah Badan di Depan (*Half Fronting*)

Ini mungkin metode yang paling optimal. *Defender* memposisikan dirinya di samping *offender* dengan satu kaki berada di depan dan satu kaki berada di belakang badan *offender*. Lengan diangkat untuk menutup *passing line*. Jika bola berada di bawah garis *free throw* (di daerah sayap atau sudut lapangan), *defender* harus berada di sisi bawah *offender* (dari arah *baseline*) dan membuat kontak dengan bahu dalam *offender*. Jika bola berada di atas garis *free throw*, *defender* harus bergerak ke sisi atas *offender* dan membuat kontak dengan bahu luar *offender* dengan lengan senantiasa harus terus diangkat untuk menutup *passing line*.

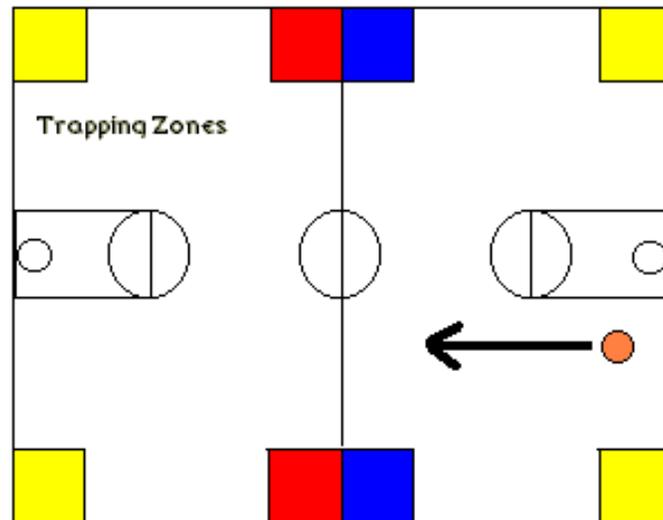
Trapping (Double Team)

Saat melakukan *trap*, seorang *defender* pertama-tama harus mampu menghentikan *dribble* pembawa bola, seringkali di daerah sepanjang *sideline* atau *baseline*, atau di salah satu dari daerah *trap* seperti pada gambar di bawah. Daerah *trap* adalah daerah-daerah dimana *offender* tidak boleh menghentikan *dribble*-nya karena sangat rentan untuk di-*trap*.

Begitu bola berhasil dihentikan, *defender* kedua berlari dan melakukan *double team* ke pembawa bola. Mereka berdua menghalangi pandangan *offender* dan menutup *passing line*-nya. Lutut kedua *defender* harus saling bersebelahan dan mengunci agar *offender* tidak dapat melakukan *split* pada *trap*. Posisi tangan mereka harus terus membayangi pergerakan bola. Jangan melakukan *reach in*. *Reach in* hanya akan membuat situasi yang menguntungkan menjadi merugikan. Tujuan utama dari *trap* adalah mencegah pemain melakukan operan dengan baik, memaksa dia terkena *violation*, atau membuatnya melakukan operan buruk yang dapat di-*intercept* dengan mudah oleh rekan setim kita.

Daerah-daerah *trap* yang ideal dalam lapangan ada 8 titik seperti pada gambar di bawah. Daerah *trap* yang paling baik adalah daerah di dekat *centerline* sesaat

setelah pemain lawan melewatinya karena dia tidak dapat kembali ke lapangan belakangnya.



Defensive Shell Drill

Untuk membuat pemain mengerti dan dapat melaksanakan elemen-elemen penting dalam konsep *man to man defense*, pelatih harus memberikan latihan dalam bentuk *drill-drill* yang membuat pemain memiliki *good habit*. Koreksi perlu terus menerus diberikan kepada pemain agar teknik *defense* yang mereka lakukan benar.

Berikut akan diberikan salah satu contoh *defensive shell drill* yang menekankan kepada konsep dasar *on ball*, *denial*, dan *helpside*.

Setup Awal

Kita hanya membutuhkan *half court* untuk melakukan *drill* ini dan minimal 8 pemain. 4 *offender* yang berdiri di luar garis 3 angka, 2 pemain berada di *wing*, dan 2 pemain lainnya berada di sudut. Posisi 4 *defender* akan menjaga 4 *offender* (*match up*).

Pelaksanaan Drill

Pada tahap awal *offender* tetap berada pada posisinya, tidak melakukan *dribble* penetrasi atau pun *cutting*. *Offender* hanya melakukan *passing* baik ke *one pass away* maupun *cross pass*. Pastikan *offender* melakukan *passing* dengan baik (karena *drill* ini bisa pula untuk melatih kemampuan *passing*) dan penerima *passing* selalu dalam posisi *triple threat*. Pada tahap ini, *defender* tidak melakukan *steal* ataupun *intercept* tapi penekanannya lebih kepada posisi *defense* yang baik.

Jika *defender* menjaga pemain lawan yang menguasai bola maka pemain tersebut melakukan yang dinamakan *on ball pressure* dan berusaha mengarahkan *offender* ke *sideline* atau *baseline*.

Jika *defender* menjaga pemain lawan yang berada di *one pass away*, maka *defender* akan melakukan *deny*, tapi bukan *full denial* seperti pada saat bola mati. *Defender* harus berada pada posisi *up the line*. Seberapa jauh jaraknya relatif berbeda untuk setiap pemain. Sepanjang pemain tersebut bisa melakukan *steal* dan *help* terhadap *defender on ball* apabila *offender* yang menguasai bola melakukan penetrasi, maka hal tersebut tidak menjadi masalah.

Jika *defender* menjaga pemain lawan yang berada di *two passes away*, maka *defender* harus bergeser ke posisi *strongside*. Bila bola berada di atas garis *free throw* (Diagram A) maka posisi *help defender* berada di dekat garis imajiner, tetapi bila bola berada di bawah garis *free throw* (Diagram B) maka posisi *help defender* berada pada garis imajiner. Ini adalah prinsip dasar *defense* mengenai posisi *strongside/ballside* dan *weakside/helpside*.

Setelah pemain baik *defender* maupun *offender* mengerti prinsip dasar *drill* ini dan telah mencoba di posisi *defense* dan *offense*, kita bisa mencoba para pemain melakukan permainan *half court*. Para pemain diperkenankan untuk melakukan *cutting*, *screening*, *dribbling*, dan *shooting*. Perhatikan dengan seksama posisi *defender*. Lakukan koreksi bila ada pemain yang salah dalam menjalankan *drill* ini.

Sekarang kita berasumsi pemain lawan yang menguasai bola berada pada posisi bola mati. Dia tidak mempunyai opsi untuk *dribble* penetrasi, maka *defender* yang berada di posisi *one pass away* harus berada di posisi *on the line* dan melakukan *full denial*. (Perhatikan Diagram C dan Diagram D di bawah).

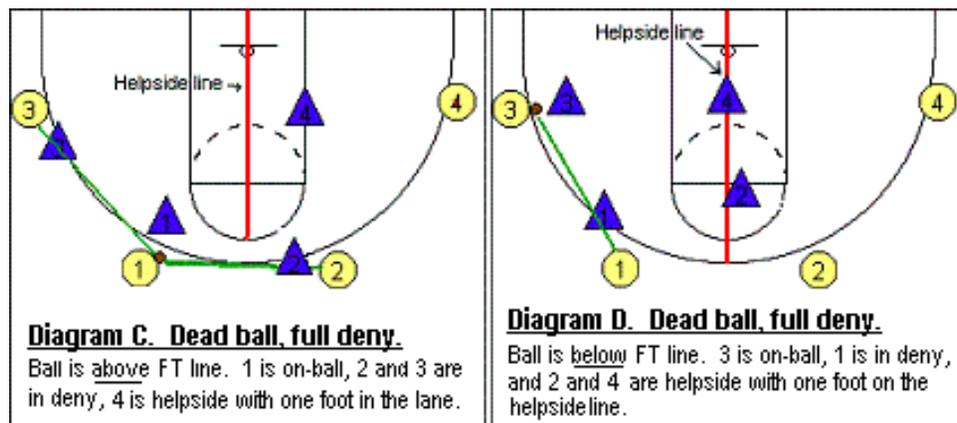


Diagram E dan Diagram F di bawah menggambarkan konsep *help and recover*. O1 berusaha melakukan *dribble* penetrasi, X2 melakukan gerakan *help* (Diagram E). O1 melakukan *passing* (*kick out*) ke O2 setelah melihat X2 melakukan *help*. X2 harus cepat melakukan *recover* untuk menjaga O2 pada posisi *on ball defense*. X1 dan X4 sekarang berada di posisi *one pass away* dan melakukan *deny*. X3 berada di posisi *helpside* sehingga harus bergeser ke arah garis imajiner (Diagram F).

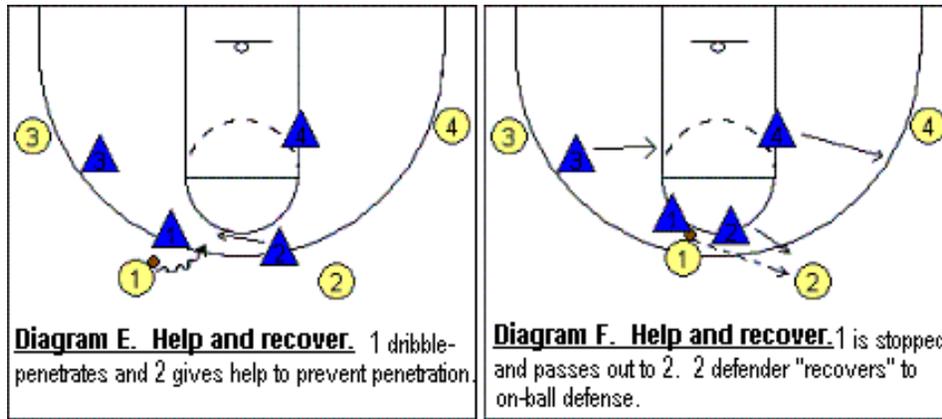
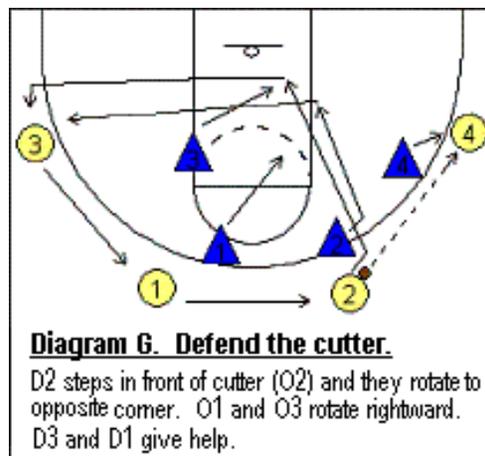


Diagram G berikut ini memperlihatkan bagaimana cara menjaga *offender* yang melakukan *cutting* setelah bola dioper ke daerah sudut. X2 harus melakukan *bumping* dan memaksa agar O2 keluar dari jalur pergerakan yang ia inginkan. X3 dan X1 bergeser ke arah *strongside* dan siap untuk melakukan *help*.



Referensi

1. www.coachesclipboard.net
2. *The Basketball Book*. John W Scott. 2001