



iMasyour League

PUBLIKASI · WAWASAN PELATIHAN

FIBA dan Penerapan Basket di Jakarta

Rangkuman materi pendidikan pelatih FIBA, peraturan resmi FIBA 2024, dan panduan pembinaan usia muda, serta cara menerapkannya di lapangan Jakarta.

Irvan Masyur-Sutan

Penulis dan penerbit · Pendiri iMasyour League

Edisi Oktober 2026 · imasyourleague.com

Rangkuman belajar, bukan dokumen resmi FIBA.

Pengantar

Basket di Jakarta tumbuh dari lapangan komunitas: sesi malam sepulang kerja, latihan akhir pekan, dan turnamen antarperusahaan. Agar pertumbuhan itu sehat, pemain, pelatih, dan wasit perlu pegangan yang sama. Federasi bola basket internasional, FIBA, menyediakan pegangan tersebut melalui materi pendidikan pelatih (World Association of Basketball Coaches, WABC), peraturan resmi, dan panduan minibasket.

Saya mempelajari materi itu dan merangkum pelajaran yang paling berguna untuk lapangan kita. Publikasi ini berisi tiga hal: prinsip permainan yang berlaku dari level pemula sampai elite, cara melatih dan bermain sesuai aturan FIBA 2024, serta cara iMasyour League menerapkannya di Jakarta.

Penting. Publikasi ini adalah rangkuman dan tafsiran penulis untuk keperluan belajar. Penulis dan iMasyour League tidak berafiliasi dengan FIBA, dan dokumen ini bukan terbitan resmi FIBA. Untuk keputusan pertandingan, acuannya tetap FIBA Official Basketball Rules versi terbaru beserta interpretasi resminya.

Isi publikasi

1. Sumber yang dipelajari
2. Dua belas prinsip basket di level tertinggi
3. Cara melatih menurut FIBA
4. Aturan FIBA 2024 yang perlu dipahami
5. Pembinaan usia muda dan minibasket
6. Fisik, kesehatan, dan mental pemain
7. Penerapan di Jakarta bersama iMasyour League
8. Angka penting dan glosarium

1 Sumber yang dipelajari

Publikasi ini disusun dari materi berikut. Angka dan aturan diambil dari sumbernya; pendapat dan penerapan adalah tafsiran penulis.

Sumber	Yang diambil
FIBA WABC Coaches Manual Level 1	Perencanaan latihan, cara mengajar, fundamental individu, pertahanan man-to-man, motion offence, fast break
FIBA WABC Coaches Manual Level 2	Ilmu belajar gerak, perbaikan teknik, indikator kinerja, kondisi fisik, nutrisi, pemulihan, mental
FIBA WABC Coaches Manual Level 3	Kepemimpinan, desain sistem tim, pick and roll, situasi akhir laga, analisis efisiensi
FIBA Coaches Manual Basket dan Mini Basket, Minibasket Do and Don't	Filosofi pelatih, aturan dan peralatan untuk anak
FIBA Start Coaching (Activities Book, Practice Plan)	Struktur sesi 60 menit untuk pelatih pemula
FIBA Official Basketball Rules 2024, perubahan 1 Oktober 2024, FIBA Basketball Equipment, panduan Head Coach's Challenge	Aturan permainan dan spesifikasi peralatan
USA Basketball Youth Development Guidelines, panduan Coaching Youth Basketball	Tahapan pembinaan jangka panjang dan modifikasi laga anak
Sun Life & Beyond Sport, Hoops + Health Toolkit	Aktivitas fisik, hidrasi, gizi, dan kesehatan mental lewat basket
Millington (2010), Basketball With(out) Borders, tesis Queen's University	Pelajaran tentang program basket yang adil dan berkelanjutan

2 Dua belas prinsip basket di level tertinggi

Setelah membaca seluruh materi, inilah benang merah yang saya tarik. Prinsip-prinsip ini berlaku untuk pemain pemula maupun tim elite; yang berbeda hanya kedalamannya.

1. Basket adalah permainan keputusan

Skill adalah kemampuan membaca situasi lalu memilih tindakan yang tepat di bawah tekanan waktu dan ruang. Latihan terbaik memuat lawan, keputusan, dan konsekuensi.

3. Spacing adalah senjata

Jarak yang baik membuat satu penjaga tidak bisa menjaga dua penyerang. Data di WABC Level 3 menunjukkan corner three masuk 42,5% dibanding 34,9% untuk three lainnya, dan 95% di antaranya hasil assist.

5. Bertahan dimulai dari tekanan bola

Tekan pemegang bola, penjaga lain siap membantu dari posisi yang benar, rotasi saat bantuan dipakai, dan berkomunikasi terus. Di level tinggi, cara bertahan terhadap screen disesuaikan dengan lokasi dan pemain lawan.

7. Jam dan skor mengubah segalanya

Possession terakhir, akhir shot clock, foul strategis, dan set play throw-in harus dilatih, bukan diimprovisasi saat pertandingan.

9. Kemampuan mengajar adalah pengganda

Pelatih terbaik membuat pemain belajar: instruksi singkat, satu koreksi untuk satu kesalahan, kata kunci, pertanyaan terbuka, dan tingkat tantangan yang pas.

11. Budaya mengalahkan bakat yang tidak terorganisir

Standar yang jelas, peran yang dipahami, kepercayaan, dan komunikasi jujur membuat tim bermain di atas jumlah bakatnya.

2. Ciptakan keunggulan, lalu manfaatkan cepat

Penetrasi, screen, post-up, atau transisi membuka keunggulan kecil. Passing cepat memperbesarnya sampai muncul tembakan terbuka; pass kedua sering lebih menentukan daripada yang pertama.

4. Ekonomi possession

100 tembakan dua angka dengan akurasi 50% menghasilkan 100 poin; 100 tembakan tiga angka dengan akurasi 35% menghasilkan 115 poin. Tim yang baik menilai diri dengan poin per possession, bukan sekadar skor akhir.

6. Transisi menentukan banyak laga

Poin termudah datang dari fast break, dan kebobolan termudah datang dari transisi bertahan yang lambat. Tim elite sudah memikirkan transisi sebelum tembakan dilepas.

8. Aturan adalah bagian dari taktik

Pemain yang paham silinder, verticality, gather step, dan no-charge semicircle punya keunggulan nyata, dan wasit yang paham hal yang sama membuat laga lebih adil.

10. Tubuh dan pikiran adalah satu sistem

Kondisi fisik, hidrasi, makan, tidur, dan pemulihan menentukan performa. Mental juga dilatih: rutinitas, napas, dan fokus pada proses.

12. Pembinaan jangka panjang

Spesialisasi terlambat, semua anak mencoba semua posisi, peralatan sesuai usia, dan rasa senang dijaga. Hati-hati menilai anak yang hanya terlihat unggul karena lahir lebih awal di tahun yang sama.

Basket di level tertinggi bukan tentang play yang paling rumit, melainkan tentang pemain yang mampu memecahkan permainan sendiri: membaca, memutuskan, dan bertindak lebih cepat daripada lawan, sambil tetap menikmati permainan.

3 Cara melatih menurut FIBA

Merencanakan sesi

- Tetapkan dua sampai tiga tujuan per sesi, dan buat tujuan yang spesifik serta terukur.
- Bagi sesi menjadi pembukaan, inti, dan penutup. Satu aktivitas idealnya berlangsung 7–10 menit.
- Penjelasan dibuat singkat, sekitar dua menit atau kurang. Toolkit Hoops + Health menargetkan minimal 80% waktu sesi untuk bergerak.
- Perhatikan beban fisik dan beban pikiran: aktivitas berat diselingi aktivitas yang lebih ringan.

Mengajar dan memberi umpan balik

- Pemain belajar melalui tahap: mengerti, mencoba, mengulang, lalu otomatis. Umpan balik disesuaikan dengan tahap itu.
- Tunjukkan contoh, gunakan kata kunci singkat, dan beri satu koreksi untuk satu kesalahan.
- Arahkan perhatian pemain ke hasil gerakan atau sasaran di luar tubuh (misalnya "lempar ke atas ring"), bukan ke detail anggota tubuh.
- Setelah dasar dikuasai, campur latihan secara acak agar mirip pertandingan.
- Puji usaha dan perilaku yang diinginkan, bukan hanya bola yang masuk.

Permainan kecil dan constraint

Format 2v2 dan 3v3 dengan aturan khusus memberi banyak sentuhan bola dan keputusan. Contoh constraint: poin ganda untuk assist, poin tambahan untuk rebound ofensif, wajib tiga pass sebelum menembak, atau maksimal dua dribel. Prinsip "ubah permainan" berlaku: bila aktivitas terlalu mudah atau sulit, ubah ruang, jumlah pemain, aturan, atau cara mencetak poin.

Contoh struktur sesi

Sesi pemula 60 menit (FIBA Start Coaching)	Isi
Pemanasan · 9 menit	Gerak dinamis dan permainan ringan dengan bola
Individual · 20 menit	Dribel, passing, shooting, footwork
Tim · 16 menit	Kerja sama 2–3 pemain, spacing, cutting
Kompetitif · 10 menit	Permainan dengan lawan dan skor
Pendinginan · 5 menit	Peregangan dan evaluasi singkat

Sesi dewasa 120 menit (contoh susunan penulis)	Isi
0–15 menit	Pemanasan dinamis dan footwork dengan bola
15–35 menit	Skill individual: finishing, shooting dari tangkapan, keputusan 1v1
35–60 menit	Permainan kecil 2v2 dan 3v3 dengan constraint
60–90 menit	Konsep tim minggu itu dalam 5v5
90–110 menit	Scrimmage situasional: akhir shot clock, possession terakhir, tertinggal skor
110–120 menit	Pendinginan, evaluasi, target minggu depan

4 Aturan FIBA 2024 yang perlu dipahami

Dasar permainan

- Pertandingan 4 × 10 menit. Timeout: 2 di babak pertama dan 3 di babak kedua.
- Hukuman team foul berlaku mulai foul tim kelima dalam satu kuartar.
- Shot clock 24 detik dengan reset 14 detik pada situasi tertentu; 8 detik untuk membawa bola ke frontcourt.
- 3 detik di area terlarang, dan 5 detik bila pemegang bola dijaga ketat (penjaga dalam jarak 1 meter).

Yang sering disalahpahami

Topik	Intinya
Gather step	Langkah saat pemain mengumpulkan bola sambil bergerak tidak dihitung. Setelah itu pemain boleh melangkah dua kali untuk berhenti, mengoper, atau menembak.
Silinder dan verticality	Setiap pemain berhak atas ruang vertikal di atas posisinya. Penjaga yang melompat lurus ke atas di dalam silindernya tidak melanggar.
Legal guarding position	Menghadap lawan dengan dua kaki di lantai. Penjaga yang sudah berada di posisi legal tidak perlu menghindar.
No-charge semicircle	Di dalam setengah lingkaran di bawah ring, penjaga tidak bisa mendapat charge dari penyerang yang sedang menyerang ring.
Screen	Screen legal harus diam dan di dalam silinder sendiri. Untuk lawan yang bergerak, beri jarak satu sampai dua langkah.
Unsportsmanlike foul	Antara lain kontak tanpa upaya bermain bola, kontak keras berlebihan, atau menghentikan fast break dari belakang atau samping saat tidak ada penjaga di depan.
Throw-in foul	Foul pemain bertahan sebelum bola throw-in dilepas di dua menit terakhir kuartar 4 atau perpanjangan: satu free throw ditambah penguasaan bola.

Perubahan 1 Oktober 2024

- Setelah timeout di dua menit terakhir, throw-in dilakukan dari garis throw-in frontcourt di sisi yang sama.
- Pertandingan dilanjutkan dari garis throw-in frontcourt setelah unsportsmanlike foul.
- Orang yang didiskualifikasi harus meninggalkan area pertandingan dalam 30 detik.
- Aksi pura-pura dilanggar (fake a foul): peringatan pertama untuk tim, pelanggaran berikutnya oleh tim yang sama menjadi technical foul.
- Head Coach's Challenge hanya berlaku di pertandingan dengan Instant Replay System, satu kali per laga, dengan isyarat menggambar persegi, dan dapat dibatalkan selama belum diterima wasit.

Peralatan

Ring setinggi 3,05 meter. Bola ukuran 7 (keliling 750–770 mm, berat 580–620 gram) untuk putra, ukuran 6 untuk putri, dan ukuran 5 atau versi ringan untuk anak.

5 Pembinaan usia muda dan minibasket

Minibasket bukan basket dewasa yang dikecilkan, melainkan basket yang dirancang untuk anak. Tujuan utamanya rasa senang, rasa aman, dan rasa mampu.

Aspek	Panduan dari sumber
Tinggi ring	1,83 m untuk U6 dan 2,43 m untuk U10 (FIBA Mini Basket); dewasa 3,05 m
Ukuran bola	Ukuran 3 untuk anak terkecil, ukuran 4–5 atau 5 versi ringan untuk usia SD, ukuran 5 untuk U12
Format	3×3 dan 4×4 agar semua anak sering menyentuh bola; setengah lapangan untuk usia di bawah 8 tahun
Menit bermain	Setiap anak bermain minimal setengah laga; di minibasket tidak ada pemain yang keluar karena foul
Pertahanan	Man-to-man; zone defence tidak dipakai untuk usia dini (sumber menyebut batas 14 sampai U16)
Posisi	Belum ada penetapan posisi; semua anak belajar menggiring, mengoper, menembak, dan bermain dekat ring
Latihan : kompetisi	Sekitar 70:30 di tahap dasar, lalu bergeser ke 60:40, 50:50, dan 25:75 di level puncak (USA Basketball)

Mengajar skill pada anak

- Gunakan alur IDEA: perkenalkan, contohkan, jelaskan singkat, lalu amati dan koreksi.
- Untuk shooting, ingat BEEF: Balance, Eyes, Elbow, Follow-through.
- Hindari antre panjang, lari sebagai hukuman, ceramah panjang, dan spesialisasi dini. Anak usia 6–13 sebaiknya juga mencoba olahraga lain.
- Buka dan tutup latihan dengan lingkaran tim: tujuan hari itu, evaluasi, dan pujian.
- Libatkan orang tua dengan aturan yang jelas tentang sikap di pinggir lapangan.

Keamanan dan perlindungan anak

Setiap program anak membutuhkan prosedur keselamatan: minimal dua orang dewasa di setiap sesi, komunikasi dengan anak melalui orang tua, prosedur cedera dan pertolongan pertama, serta lingkungan yang bebas perundungan.

6 Fisik, kesehatan, dan mental pemain

Aktivitas fisik dan pencegahan cedera

- WHO menganjurkan anak dan remaja usia 5–17 tahun bergerak rata-rata minimal 60 menit per hari dengan intensitas sedang sampai berat, serta aktivitas berat dan penguat otot minimal 3 hari per minggu.
- Pemanasan minimal 5–10 menit, lebih lama untuk aktivitas yang lebih berat. Saat pendinginan, tahan peregangan 10–30 detik tanpa memantul.
- Gunakan sepatu yang menopang, pelajari teknik yang benar, dan istirahat saat lelah, sakit, atau nyeri.
- Untuk kebugaran basket, WABC lebih menyarankan interval dan permainan kecil daripada lari jarak jauh.

Hidrasi di GOR yang panas

- Minum sebelum, selama (berkala), dan sesudah bermain. Tambah asupan cairan saat cuaca panas dan lembap.
- Cek warna urine: kuning muda menandakan cukup minum.
- WABC Level 2 menyarankan kehilangan cairan saat bertanding tetap di bawah 2% berat badan.
- Sebagai patokan umum WHO dalam toolkit Hoops + Health: orang dewasa 60 kg sekitar 2 liter air per hari.

Makan dan pemulihan

- Makan utama 2–4 jam sebelum bertanding, dan makanan pemulihan dalam 30–60 menit setelah latihan berat.
- Pilih makanan beragam: biji-bijian utuh, protein, serta minimal 5 porsi buah dan sayur per hari. Batasi gorengan, gula, dan minuman manis.
- Tidur yang cukup adalah alat pemulihan terpenting. WABC tidak menganjurkan suplemen untuk pemain di bawah 18 tahun.

Kesehatan mental

Menurut WHO, satu dari tujuh remaja usia 10–19 tahun mengalami gangguan mental. Pelatih bukan konselor, tetapi dapat memperhatikan tanda-tanda seperti perubahan suasana hati, menarik diri, performa yang turun, atau keluhan fisik yang berulang, lalu menghubungkan pemain dengan orang tua atau tenaga profesional. Lingkungan tim yang aman, saling menghormati, dan terbuka adalah bentuk dukungan paling dasar.

7 Penerapan di Jakarta bersama iMasyour League

Sesi komunitas

Sesi regular games iMasyour League berjalan di beberapa GOR di Jakarta, untuk pria dan wanita. Kapasitasnya cocok untuk 5v5 atau permainan kecil dengan rotasi, sehingga semua peserta tetap aktif. Pertandingan dipimpin wasit komunitas yang memakai aturan FIBA, dan tata tertib sesi tersedia di website.

Kelas iMasyour Elite

Kelas fundamental dewasa iMasyour Elite berlangsung setiap Sabtu pukul 18:00–20:00 di GOR Mampang, terbuka untuk pria dan wanita. Materi mencakup ball handling, shooting, defense, dan IQ basket, dilatih bertahap dari fundamental menuju keputusan dalam permainan, sejalan dengan prinsip WABC.

iMasyour Elite Academy (Kelompok Umur)

Program Kelompok Umur masih berstatus Coming Soon. Prinsip minibasket dan pembinaan jangka panjang dalam publikasi ini menjadi acuan perencanaannya: kelompok usia, peralatan yang disesuaikan, menit bermain yang adil, dan semua anak mencoba semua posisi. Publikasi ini tidak membuka pendaftaran program tersebut.

Wasit untuk event perusahaan

iMasyour League menyediakan wasit komunitas untuk event basket perusahaan, format 3×3 maupun 5on5. Wasit ini non-official, bukan wasit berlisensi PERBASI, dan memakai aturan FIBA sebagai acuan. Untuk event 3×3, aturan yang berlaku adalah FIBA 3×3 Rules, yang berbeda dari aturan 5 lawan 5.

Basket untuk kesehatan

Permainan bertema kesehatan, misalnya layup yang dihitung sebagai gelas air atau skor tambahan untuk lima operan berturut-turut, dapat disisipkan di sesi komunitas maupun acara wellness perusahaan. Peserta tidak perlu jago basket untuk ikut dan tetap mendapat pesannya.

Program yang adil dan berkelanjutan

Kajian tentang program basket internasional mengingatkan bahwa program yang baik membangun partisipasi luas, termasuk perempuan; melatih pelatih dan wasit lokal; mengukur dampak dengan jujur; dan memberi ruang bagi peserta untuk bercerita dengan suara mereka sendiri.

Ingin ikut? Jadwal bertanggal, informasi kelas, dan cara menghubungi penyelenggara tersedia di imasyourleague.com. Tempat baru terkonfirmasi setelah penyelenggara membalas.

8 Angka penting dan glosarium

Topik	Angka
Tujuan per sesi latihan	2–3 tujuan
Durasi satu aktivitas latihan	7–10 menit
Waktu aktif dalam sesi	minimal 80%
Durasi pertandingan FIBA	4 × 10 menit
Shot clock	24 detik, reset 14 detik
Dijaga ketat	penjaga dalam 1 meter, batas 5 detik
Tinggi ring dewasa	3,05 m
Corner three vs three lainnya	42,5% vs 34,9%
Poin per possession yang baik	1,0 atau lebih
Kehilangan cairan saat bertanding	di bawah 2% berat badan
Aktivitas fisik anak 5–17 tahun	minimal 60 menit per hari

Ball reversal

Memindahkan bola dari satu sisi lapangan ke sisi lain untuk menggeser pertahanan.

Constraint

Aturan khusus dalam latihan untuk memancing perilaku tertentu, misalnya maksimal dua dribel.

Gather step

Langkah saat pemain mengumpulkan bola sambil bergerak; tidak dihitung sebagai langkah.

LTAD

Long-Term Athlete Development, pembinaan atlet bertahap sesuai usia dan kematangan.

No-charge semicircle

Setengah lingkaran di bawah ring tempat penjaga tidak bisa mendapat foul charge.

Pick and roll

Kerja sama dua penyerang: satu memasang screen untuk pemegang bola, lalu bergerak ke ring.

Poin per possession (PPP)

Jumlah poin dibagi jumlah penguasaan bola; ukuran efisiensi serangan.

Silinder

Ruang vertikal milik setiap pemain di lantai dan di atas posisinya.

Spacing

Jarak antarpemain menyerang agar penjaga sulit membantu.

Verticality

Hak pemain melompat lurus ke atas di dalam silindernya.

Ditulis dan diterbitkan oleh Irvan Masyur-Sutan, pendiri iMasyour League, pada Oktober 2026 sebagai rangkuman belajar. Nama FIBA dan judul materi disebut sebagai sumber rujukan. Isi dapat diperbarui bila peraturan resmi berubah.