NAMA : _____ :

KELAS : _____

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
PJOK KELAS 4

BOLA BASKET

LIVEWORKSHEETS

PERMAINAN BOLA BASKET

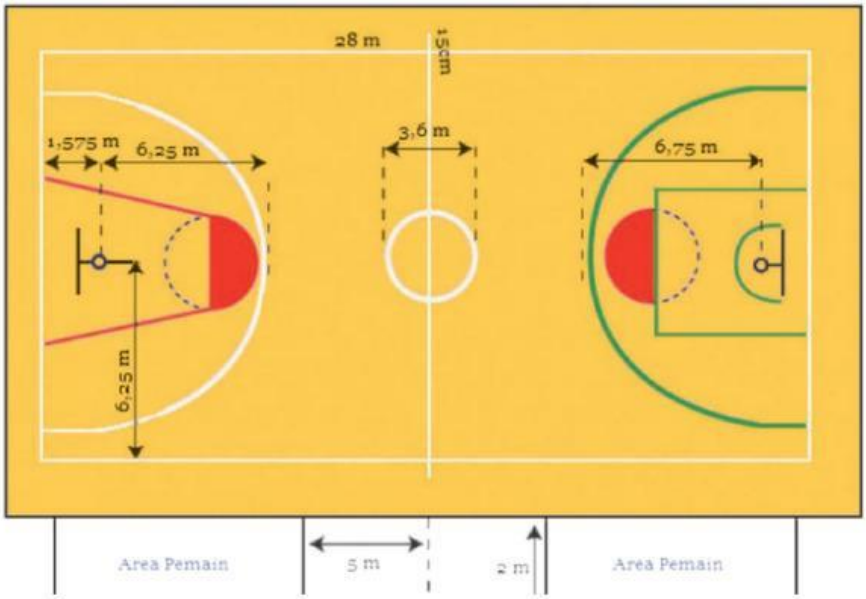
TUJUAN PEMBELAJARAN

Siswa dapat menjelaskan dan mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket

Simaklah video pembelajaran berikut ini !

SCAN ME

Lapangan Bola Basket beserta ukurannya



LIVEWORKSHEETS

Teknik Mengoper atau Melempar Bola (Passing)

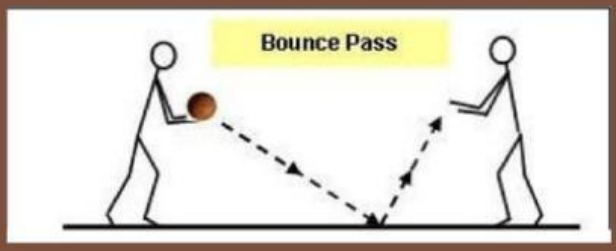
1.CHEST PASS (Operan Dada)

Chest Pass adalah teknik mengoper bola dari bagian depan dada. Ini adalah jenis operan dalam bola basket di mana pemain yang memiliki bola melempar operan dua tangan dari dadanya, dan dalam garis lurus, ke dada pemain yang menerima bola.

2.Overhead Pass (Operan di Atas Kepala)

Cara melakukan operan ini adalah dengan kedua tangan memegang bola dan diposisikan di atas kepala dan siku menekuk. Dengan bertumpu pada lekukan tangan, bola dilemparkan sampai posisi tangan jadi lurus. Oh ya, agar maksimal, bola dilepaskan dengan menggunakan jentikan ujung jari-jari.

3.Bounce Pass (Operan Memantul)



Operan ini dilakukan dengan cara memantulkan bola ke lantai. Operan ini dilakukan untuk melewati hadangan lawan yang ketat dan rekan satu tim sulit dijangkau. Bounce pass dilakukan dengan cara posisi badan tegak lurus. Siku dalam kondisi ditekuk ke samping badan dengan bola berada di depan badan. Dorong bola dengan menggunakan ujung jari tangan namun telapak tangan menghadap ke arah luar.

LIVEWORKSHEETS

Lakukan tugas gerak pasing bola basket sesuai dengan isi video berikut dengan bersungguh - sungguh !

SCAN ME

LIVEWORKSHEETS