LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
(LKPD DIGITAL)
MAPEL PJOK KELAS 6

Permainan Bola Besar

BOLA BASKET

MIS. DAROJUL ULUM

DESA BERINGIN KECAMATAN TAMBELANGAN

Identitas Siswa

Nama :

Kelas :

No. Absen :

LIVEWORKSHEETS

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

PJOK KELAS 6

Permainan Bola Besar

BOLA BASKET

Materi Permainan Bola Basket

Permainan Bola Basket *adalah salah satu permainan bola besar beregu, dimana dalam 1 lapangan terdapat 2 regu yang saling bersaing. Masing – masing regu memiliki 5 orang pemain inti serta 7 orang pemain cadangan. Tujuan utama dari permainan ini adalah untuk memasukkan bola ke dalam ring lawan sebanyak – banyaknya demi mendapatkan poin serta menjaga atau menahan ring sendiri agar tidak dimasukkan lawan sehingga dapat memenangkan pertandingan.*

Sejarah Permainan Bola Basket

Siapa yang tidak kenal dengan Dr. James Naismith? Terutama jika anda pemain bola basket pasti mengenal orang ini. Dia adalah orang yang menciptakan permainan bola basket. James adalah seorang guru asal kanada yang mengajar di YMCA (Organisasi yang mengajarkan tentang kekristenan) tepatnya berada di Springfield, New England.

Pada awalnya, James diberikan tugas oleh atasannya untuk membuat sebuah kegiatan olahraga di ruangan tertutup dengan tujuan mengisi waktu luang para anggota YMCA saat musim dingin tiba. Pada tahun 1891, James menemukan olahraga baru yang dibuatnya sendiri. Meski banyak yang tidak setuju dengan olahraga hasil ciptaannya tersebut, James tidak menyerah mengembangkan olahraganya itu. Sampai pada akhirnya, James menamainya dengan permainan bola basket dan berkat usahanya, para atasannya menerima olahraga tersebut. Pada tahun 1892, pertandingan resmi bola basket pun diselenggarakan di YMCA. Bola basket pun semakin terkenal dan pada tanggal 18 juni 1932, didirikannya FIBA atau Federasi basket internasional.

Teknik Dasar Permainan Bola Basket

LIVEWORKSHEETS

1. Memegang bola

Memegang bola adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bola basket yang paling mudah. Tapi anda tidak boleh meremehkannya juga, karena jika memegang bola basket tidak menggunakan teknik yang benar, bola basket bisa saja terlepas dari tangan. Berikut ini adalah cara memegang bola basket.

- Bola basket dipegang dengan kedua tangan
- Kedua telapak tangan berada di bagian tengah kanan dan kiri bola
- Jari – jari di renggangkan agar bola tidak mudah lepas
- Kedua kaki dibuka lebar

2. Menggiring bola / Dribble

Menggiring bola atau yang biasa disebut Dribble adalah teknik dasar dalam permainan bola basket yang dilakukan dengan cara memantul – mantulkan bola ke lantai lapangan dengan tujuan untuk melewati dan menjaga bola dari lawan. Berikut ini adalah 2 teknik dribble menurut situasi dan kondisi.

- Dribble tinggi, teknik ini digunakan untuk menyerang secara cepat ke daerah lawan
- Dribble rendah, teknik ini digunakan untuk menjaga jarak atau mempertahankan bola dari lawan

3. Mengoper bola / Passing

Passing juga merupakan salah satu teknik dalam permainan bola basket. Teknik ini sebenarnya tidak begitu sulit. Tapi masih banyak juga orang yang tidak begitu tahu tentang cara mengoper bola dengan baik dan benar. Berikut ini adalah macam – macam teknik mengoper bola dalam permainan bola basket.

- *Overhead Pass*, caranya adalah mengoper bola dari atas kepala. Teknik ini digunakan ketika anda terkepung oleh lawan
- *Chest Pass,* caranya adalah mengoper bola dari depan dada memakai kedua tangan. Teknik ini digunakan untuk mengoper teman yang berada dekat dengan anda
- *Bounce Pass,* caranya adalah dengan memantulkan bola ke lantai lapangan dengan tujuan agar lawan sulit mendapatkan bola

LIVEWORKSHEETS

- *Baseball Pass,* Teknik ini sedikit mirip dengan cara melempar bola dalam permainan baseball yang dilakukan dengan cara mengoper bola ke arah depan ataupun belakang secara tiba – tiba agar mengejutkan lawan
- *Behind Back Pass,* caranya adalah mengoper bola ke arah belakang dengan cara dipantulkan ke lantai lapangan.

4. Menembak / Shooting

Teknik shooting juga merupakan salah satu teknik dalam permainan bola basket. Menembak atau biasa disebut shooting bertujuan untuk memasukkan bola ke dalam ring atau keranjang milik lawan dengan menggunakan 1 tangan ataupun 2 tangan. Bisa dibilang shooting adalah teknik yang paling penting dan wajib dikuasai. Berikut ini adalah jenis – jenis shooting dalam permainan bola basket.

- *Jump Shot,* melakukan shooting sambil melompat
- *One hand and set shot,* melakukan shooting dengan satu tangan
- *Free Throw,* melakukan shooting secara bebas tanpa gangguan seperti penalti dalam sepak bola
- *Hook Shot,* melakukan shooting seperti gerakan mengait
- *Lay Up,* melakukan shooting setelah menyalip lawan dengan 2 – 3 langkah

5. Pivot

Pivot adalah salah satu teknik dalam permainan bola basket yang dilakukan dengan cara membelakangi lawan, disertai dengan gerakan dribbling yang kemudian melakukan shooting atau passing. Teknik ini digunakan untuk menipu lawan.

LIVEWORKSHEETS

Setelah membaca materi diatas .

Menyusun kalimat dengan yang benar !

Sejarah Permainan Bola Basket

Sejarah diciptakan permainan bola basket dimulai pada tahun _____, tepatnya pada tanggal 15 Desember yang ditemukan oleh _____

Di Indonesia sendiri permainan bola basket dulunya sudah pernah didaftarkan pada salah satu ajang bergengsi Pekan Olahraga Nasional (PON) pada tahun 1948 yang berlokasi di _____. Akan tetapi, faktanya olahraga bola basket ini baru diakui di Indonesia secara resmi pada tahun 1951 Selang beberapa tahun kemudian, organisasi ini berubah nama menjadi Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia atau dikenal dengan nama _____, yang bertujuan untuk menyatukan seluruh organisasi bola basket yang ada di wilayah indonesia

SOLO

Dr. James Naismith

PERBASI

1891

LIVEWORKSHEETS

Pilihlah Jawaban yang paling benar dengan cara menekan jawaban yang paling benar

1. Satu tim dalam permainan bola basket terdiri atas ...
   a. Tiga orang
   b. Empat orang
   c. Lima orang
   d. Tujuh orang
   e. Sebelas orang

2. Berjalan atau berlari sambil memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan dinamakan ...
   a. Slam dunk
   b. Rebound
   c. Pivot
   d. Dribbling
   e. Sliding

3. Dalam bola basket, teknik menembak sambil melayang dinamakan ...
   a. Shooting
   b. Jump shot
   c. Dribbling
   d. Over Head Pass
   e. Lay Up Shoot

4. Tujuan utama permainan bola basket adalah ...
   a. Memasukkan bola ke ring lawan dan mempertahankan daerah sendiri
   b. Memasukkan bola ke ring lawn
   c. Menunjukkan teknik yang indah
   d. Menjaga daerah pertahanan
   e. Menghalangi pergerakan lawan

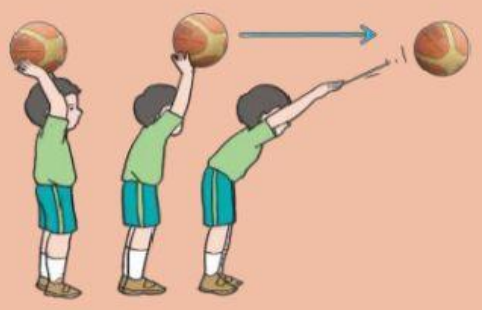
LIVEWORKSHEETS

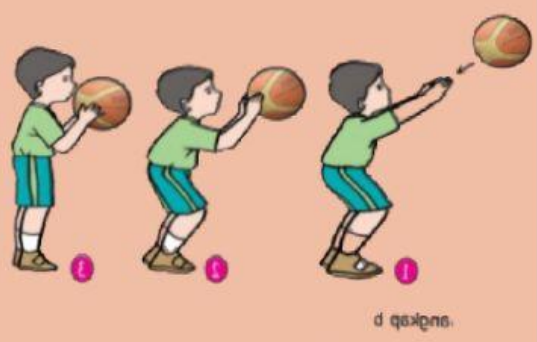
Silahkan tarik garis dari jalur kanan ke jalur kiri sehingga menjadi jawaban yang benar

SHOOTING

DRIBBLE

OVERHEAD PASS





LIVEWORKSHEETS

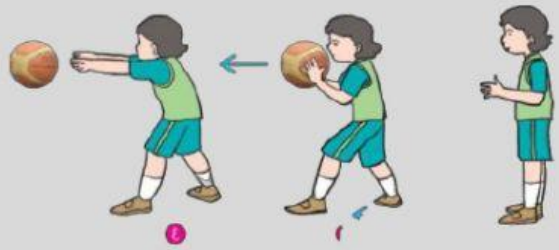
Sebelum mengerjakan soal selanjutnya silahkan lihat video yuotube berikut ini

Isilah titik[titik berikut dengan Jawaban yang benar !

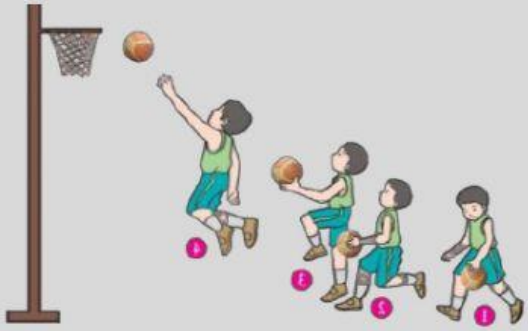
1. Pada bola basket, berputar kesegala arah dengan bertumpu pada salah satu kaki dinamakan ...
2. Dalam bola basket, teknik menembak sambil melayang dinamakan ...
3. Teknik menembak dalam bola basket yang didahului dengan melangkah dua langkah adalah ...

LIVEWORKSHEETS

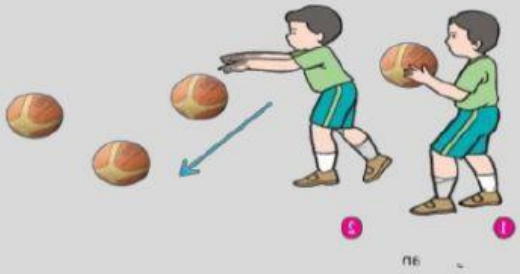
Silahkan klik didepan kata, jika jawaban dianggap benar !



- [ ] Bounce Pass
- [ ] Lay Up
- [ ] Chest Pass



- [ ] Chest Pass
- [ ] Bounce Pass
- [ ] Lay Up



- [ ] Bounce Pass
- [ ] Chest Pass
- [ ] Lay Up

LIVEWORKSHEETS