



## Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat Homeschooling HSPG

“Sekolah Berbasis Bakat & Minat”

Office: Jalan Langensari Nomor 43, Gondokusuman, Yogyakarta

Contact: (0274) 512160, 0812 1516 8833

Website: [www.homeschooling-hspg.sch.id](http://www.homeschooling-hspg.sch.id)

### LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Fase : C

Setara kelas : V dan VI SD

Nama : \_\_\_\_\_

Kelas : \_\_\_\_\_

### Ringkasan Materi

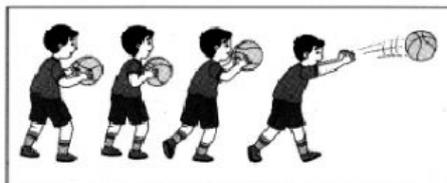
#### 2. Permainan Bola Basket

Setiap pemain harus menguasai beberapa teknik dasar permainan bola basket, di antaranya:

##### a. Teknik Melempar Bola

Melempar bola dalam permainan bola basket diartikan dengan memberikan (mengoperkan) bola kepada teman dengan cara dilempar.

Teknik melempar sangat berguna dalam melakukan penyerangan maupun pertahanan, karena melempar yang baik dapat berpengaruh terhadap jalannya permainan. Teknik melempar bola dalam permainan bola basket terbagi menjadi tiga, yaitu melempar setinggi dada, melempar bola dengan pantulan, dan melempar bola dari atas kepala.



Sumber: Dokumen Penerbit  
Gambar 1.3 Teknik melempar bola basket

##### b. Teknik Menembak Bola

Menembak dalam permainan bola basket memiliki arti melakukan lemparan ke keranjang lawan. Tujuannya supaya bola masuk ke dalam keranjang atau ring dan memperoleh nilai. Menembak bola dalam permainan bola basket dapat dilakukan dengan beberapa cara, yaitu menembak bola dengan satu tangan dan menembak bola dengan dua tangan.

**Jawablah soal berikut sesuai perintah yang tersaji!**

1. Tuliskan dua teknik dasar dalam permainan bola basket!

---

---

---

2. Setelah praktik di bulan November, jelaskan apa yang dimaksud dengan dribbling!

---

---

---

---

3. Tuliskan bagaimana cara melakukan dribbling!

---

---

---

---

4. Tuliskan cara melempar dan menangkap bola secara berpasangan!

---

---

---

---

**Refleksi**

Setelah mempelajari dan mempraktikkan bersama guru dan teman-teman, isilah tabel berikut sesuai dengan kondisimu!

| No | Kegiatan                                 | Sudah | Belum |
|----|--|-------|-------|
| 1  | Mengawali kegiatan dengan khidmat berdoa |       |       |
| 2  | Membaca ringkasan materi                 |       |       |
| 3  | Mengerjakan kegiatan individu/mandiri    |       |       |
| 4  | Menutup kegiatan dengan doa penuh syukur |       |       |