

# ***E-LKPD***

## **BOLA TANGAN**



NAMA :  
KELAS :  
NO ABSEN :  
KELOMPOK :

**Guru Mapel**

**Mahmudia Rahman**

## RINGKASAN MATERI

### 1. Melempar dan Menangkap Bola:

Kemampuan dasar dalam permainan bola tangan. Melempar dilakukan dengan satu tangan dan biasanya ditujukan ke rekan setim. Menangkap bola harus dengan telapak tangan terbuka dan posisi badan siap.

### 2. Menggiring Bola:

Menggiring bola dilakukan dengan satu tangan dan bola harus memantul ke lantai. Tidak diperbolehkan menggiring menggunakan dua tangan atau membawa bola tanpa menggiring.

### 3. Menembak Bola Sambil Melompat di Tempat:

Dikenal dengan *jump shot*, pemain melakukan tembakan ke gawang sambil melompat di tempat untuk menghindari blok lawan.

### 4. Flying Shot:

Merupakan teknik menembak bola sambil melompat ke depan. Pemain melompat mendekati gawang lalu menembak bola sebelum kaki menyentuh lantai di area terlarang.

### Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Seorang pemain bola tangan hendak memberikan umpan saat berada dalam tekanan lawan. Teknik umpan yang paling tepat untuk situasi ini adalah...
  - A. Overhead pass
  - B. Chest pass
  - C. Bounce pass
  - D. One-hand side pass
  - E. Back pass

2. Saat menggiring bola, pemain harus memperhatikan ...
  - A. Arah angin
  - B. Posisi lawan dan rekan satu tim
  - C. Warna bola
  - D. Gerakan kaki wasit
  - E. Ukuran bola
  
3. Dalam kondisi pertandingan yang cepat, pemain harus mengambil keputusan dalam hitungan detik. Keputusan terbaik untuk pemain yang dikepung lawan dan tidak memiliki ruang tembakan adalah ...
  - A. Melakukan jump shot
  - B. Menembak ke arah gawang langsung
  - C. Menggiring kembali ke area pertahanan
  - D. Memberikan umpan ke rekan yang tidak terkawal
  - E. Menerobos pertahanan lawan
  
4. Seorang pemain sedang melompat dan bersiap melakukan tembakan ke gawang. Namun, kiper lawan sudah siap di posisi. Strategi yang paling efektif adalah ...
  - A. Menembak lurus ke arah kiper
  - B. Mengoper kembali ke pemain belakang
  - C. Mengubah arah tembakan saat di udara
  - D. Menunggu kiper bergerak lalu melempar
  - E. Menurunkan bola lalu menggiring kembali
  
5. Jika seorang pemain menggunakan kedua tangannya saat menggiring bola, hal ini akan menyebabkan ...
  - A. Tembakan menjadi lebih kuat
  - B. Lemparan lebih akurat
  - C. Pelanggaran karena melanggar aturan
  - D. Bola lebih mudah dikontrol
  - E. Penonton bersorak

6. Seorang pelatih memberikan instruksi agar pemain melakukan umpan pantul. Teknik ini digunakan untuk ...
- A. Menghindari kiper
  - B. Menciptakan gol
  - C. Melewati pemain bertahan
  - D. Mempercepat permainan
  - E. Menangkap bola
7. Salah satu kelebihan jump shot dibanding tembakan dari posisi diam adalah ...
- A. Lebih lambat namun akurat
  - B. Dapat dilakukan sambil duduk
  - C. Tidak memerlukan tenaga besar
  - D. Sulit ditebak oleh lawan
  - E. Tidak sah dalam peraturan
8. Menggiring bola dengan kepala tertunduk menyebabkan ...
- A. Kontrol bola lebih baik
  - B. Sulit mengamati situasi permainan
  - C. Lemparan lebih cepat
  - D. Posisi tubuh menjadi lebih seimbang
  - E. Lawan sulit mendekat
9. Posisi tangan yang benar saat menangkap bola adalah ...
- A. Menekuk tangan di belakang
  - B. Membuka tangan lebar, jari-jari rileks
  - C. Mengepal tangan
  - D. Tangan rapat ke dada
  - E. Tangan diangkat ke atas kepala



10. Jika seorang pemain menerima bola dari umpan atas dan langsung melakukan flying shot, maka pemain tersebut harus memastikan bahwa ...

- A. Bola dilepaskan setelah mendarat
- B. Bola tidak mengenai kiper
- C. Bola dilepaskan saat masih di udara
- D. Bola dipantulkan dulu
- E. Bola diberikan ke wasit

11. Bacalah data berikut:

Dalam satu sesi latihan, seorang pemain melakukan 12 kali lemparan dan hanya 7 yang berhasil ditangkap dengan benar oleh temannya.

Berapa persentase keberhasilan lemparan tersebut?

- A. 50%
- B. 58,3%
- C. 60%
- D. 65%
- E. 70%

12. Bacaan:

“Fajar melakukan 5 kali flying shot. Dari 5 tembakan tersebut, 4 masuk ke gawang dan 1 diblok penjaga gawang.”

Apa simpulan yang dapat ditarik dari data tersebut?

- A. Fajar belum menguasai teknik
- B. Fajar perlu latihan stamina
- C. Fajar memiliki tingkat akurasi tinggi
- D. Flying shot kurang efektif
- E. Pertahanan lawan lemah

13. Seorang pemain membuat grafik akurasi tembakan dalam latihan:

Hari 1: 60%

Hari 2: 70%

Hari 3: 85%

Apa yang dapat disimpulkan dari grafik tersebut?

- A. Akurasi menurun
- B. Latihan tidak efektif
- C. Performa meningkat
- D. Teknik kurang stabil
- E. Tidak ada perubahan

14. Bacaan:

“Pelatih memberikan 3 opsi tembakan dalam latihan:

A = Menembak dari jarak dekat

B = Menembak sambil melompat

C = Menembak dari tengah lapangan”

Jika kamu ingin menyeimbangkan kekuatan dan akurasi, mana yang paling sesuai?

- A. A
- B. B
- C. C
- D. A dan B
- E. Semua benar

15. **Bacaan:**

*“Selama pertandingan, tim X menggunakan strategi cepat dengan melakukan passing-passing pendek dan tembakan cepat. Lawan tampak kesulitan mengantisipasi strategi ini.”*

**Pertanyaan:**

Bagaimana peran passing dalam mempercepat tempo permainan bola tangan?

16. **Bacaan:**

*“Saat latihan, guru olahraga meminta siswa untuk melakukan kombinasi: menggiring bola melewati rintangan lalu menembak dengan teknik flying shot.”*

**Pertanyaan:**

Mengapa kombinasi teknik dalam latihan penting untuk penguasaan permainan bola tangan?

17. **Bacaan:**

*“Aldi melihat celah di pertahanan lawan dan langsung melompat melakukan tembakan. Bola meluncur dan mengenai mistar sebelum masuk.”*

**Pertanyaan:**

Apa kelebihan dan risiko dari tembakan sambil melompat seperti yang dilakukan Aldi?

18. **Bacaan:**

“Dalam pertandingan final, Rina melakukan 3 flying shot. Dua di antaranya berhasil mencetak gol, satu kali diblok.”

**Pertanyaan:**

Evaluasi efektivitas flying shot Rina berdasarkan data di atas!