E-LKPD

BOLA TANGAN



NAMA :

KELAS :

NO ABSEN :

KELOMPOK :

Guru Mapel

Mahmudia Rahman

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

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?

LIVEWORKSHEETS

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!

LIVEWORKSHEETS