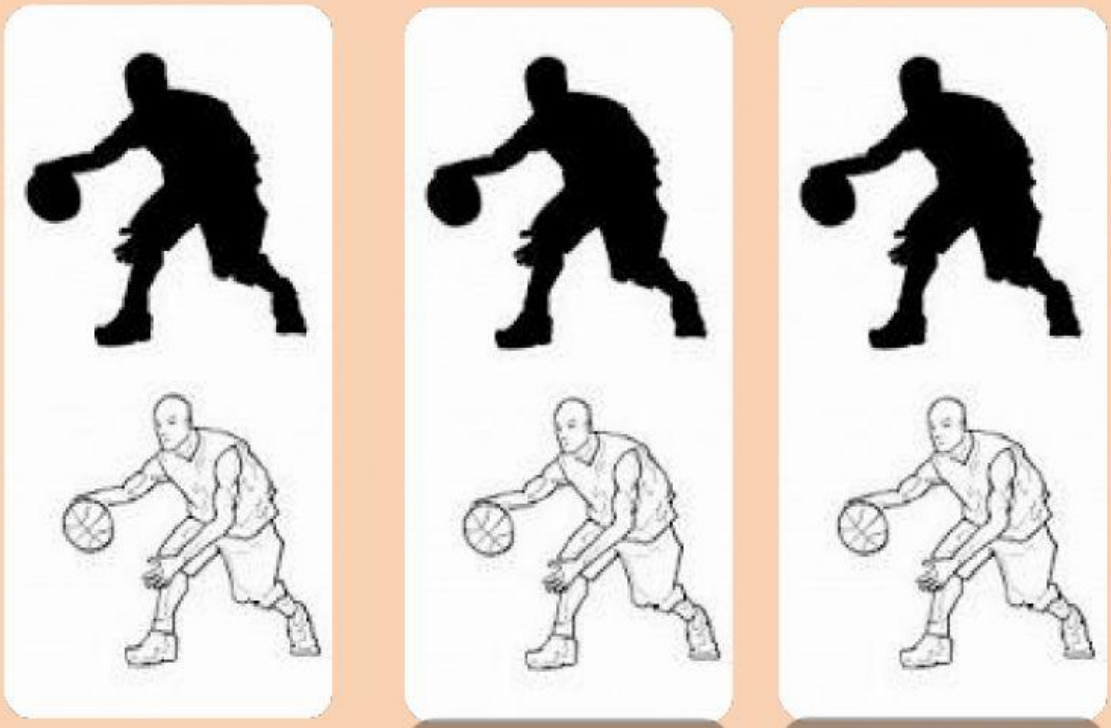
Lembar Kerja Peserta Didik
Kelas XI
SMK ANWARUL MALIKI

Disusun Oleh : Supriyanto, S.Pd



Mata Pelajaran :

Pendidikan Jasmani Olahrag dan Kesehatan

Kelas XI

LIVEWORKSHEETS

Uraian Materi

Bola basket adalah olahraga permainan yang terdiri atas dua kelompok pemain yang setiap kelompok terdiri atas 5 pemain sehingga apabila dijumlah pemain secara keseluruhanyaitu 10 orang. Dari masing- masing tim bertujuan untuk memasukkan bola ke dalam jarring lawan sehingga mendapatkan nilai atau poin sebanyak–banyaknya.

Olahraga permainan ini ditemukan oleh James Naismith pada tahun 1891. James merupakan guru olah raga di YMCA (sebuah wadah pemuda umat Kristen) di Springfield, Massachusetts, USA. dia secara tidak sengaja menemukan olah raga permainan ini. Dia menciptakan olahraga ini terinspirasi dari permainan masa kecilnya dulu, dari sinilah dia mulai menciptakan permainan ini dan menyusun peraturan-peraturan yang digunakan dalam olahraga permainan ini.

Olahraga permainan bola basket diperkirakan masuk ke Indonesia pada tahun 1894 dibawa oleh para pedagang dari Cina yang masuk ke Indonesia. Pada tahun 1948 olah raga bola basket mulai dipertandingkan dikejuaraan resmi. Salah satunya yaitu pada PON 1 yang digelar di kota Solo, Jawa Tengah. Kemudian pada tahun 1955 dibentuklah persatuan basket seluruh Indonesia (PERBASI).

LIVEWORKSHEETS

Ketrampilan Dasar Bola Basket

Keterampilan Dasar Bola Basket

Pada dasarnya keterampilan dasar bermain bola basket adalah:

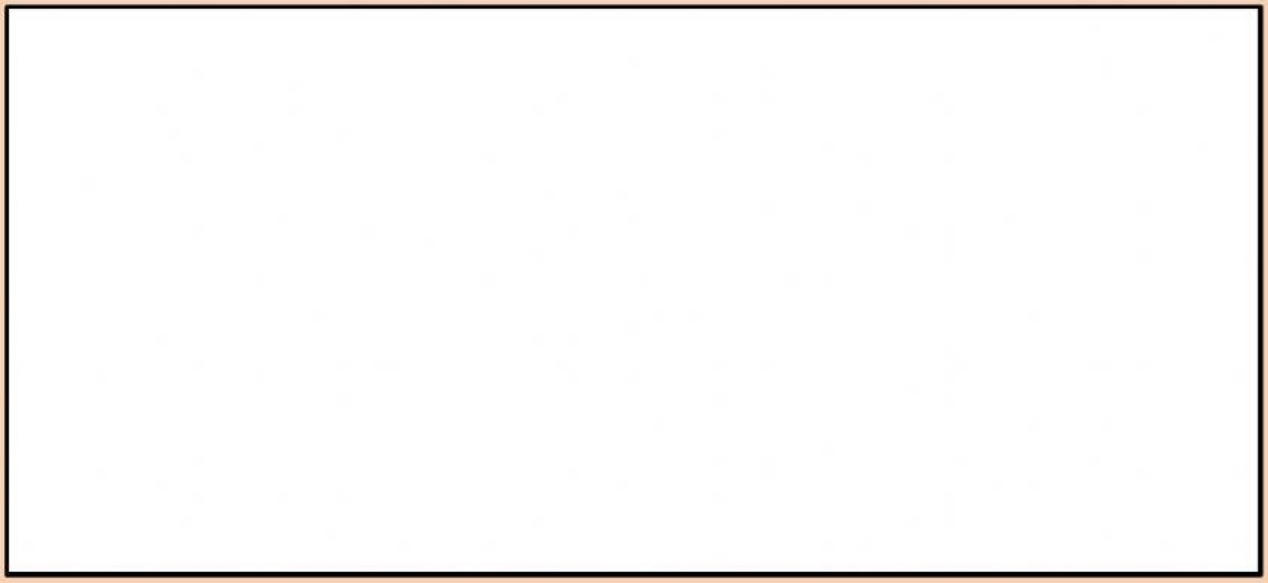
a. Passing dan catching (melempar dan menangkap bola)
   1) Chest pass (umpan dada)
   2) Over head pass (umpan diatas kepala)
   3) Bounce pass (umpan pantul)
   4) Baseball pass (umpan jauh)

b. Dribbling (menggiring bola)

c. Shooting (menembak)
   1) One handed shoot (menembak dengan satu tangan)
   2) Two handed shoot (menembak dengan dua tangan)
   3) Jump shoot (menembak sambil melompat)
   4) Lay up shoot (menembak dengan cara diletakkan di ring basket)

LIVEWORKSHEETS

Lihat Tayangan Video dibawah ini :



LIVEWORKSHEETS

Lembar Kerja (LK) - 1

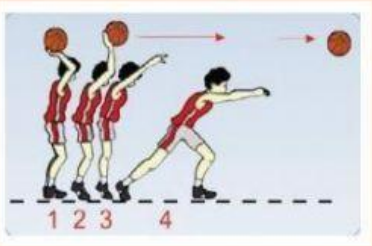
Tuliskan Nama dan

Kelas Nama :

Kelas :

Soal Nomor 1

Letakan Nama Teknik Dasar Bola Basket pada gambar yang sesuai !



Chest Pass

Overhead Pass

Bounce

LIVEWORKSHEETS

Soal Nomor 2

Gerak spesifik menggiring bola rendah permainan bola basket dilakukan dengan tujuan untuk melakukan . . . .

a. terobosan ke arah pertahanan lawan

b. penguasaan bola dipertahanan sendiri

c. penguasaan bola dipertahanan lawan

d. memperagakan teknik menggiring bola

e. menguasai permainan

Soal Nomor 3

Memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjang sendiri agar tidak kemasukkan bola. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan teknik gerakan dengan baik. Pernyataan tersebut merupakan . . . .

a. hakikat permainan bola basket

b. tujuan permainan bola basket

c. manfaat permainan bola basket

d. prinsip permainan bola basket

e. fungsi permainan bola basket

LIVEWORKSHEETS

Soal Nomor 4

Perhatikan Gambar Berikut !

Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan variasi gerak spesifik menggiring bola . . . . .

a. menggiring bola mengikuti teman yang di depannya

b. menggiring bola menitari bendara

c. menggiring bola sambil berjalan

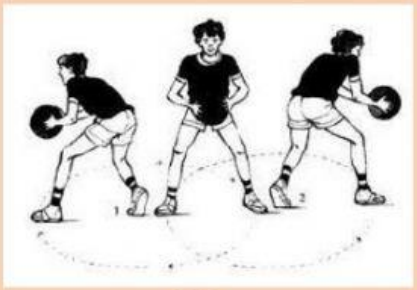
d. menggiring bola sambil berjalan dan berlari

LIVEWORKSHEETS

Soal Nomor 5

Pasangkan Gambar dengan Nama Teknik Yang Benar !

ONE HAND



TWO HAND

PIVOT

LAY UP SHOOT

LIVEWORKSHEETS