E-LKPD

BOLA BASKET



NAMA :

KELAS :

NO ABSEN :

KELOMPOK :

Guru Mapel

Mahmudia Rahman

LIVEWORKSHEETS

RINGKASAN MATERI

1. Passing

Passing adalah teknik dasar dalam bola basket untuk mengoper bola ke teman. Jenis-jenis passing:

- **Chest Pass**: Bola dilempar dari depan dada menggunakan dua tangan.
- **Bounce Pass**: Bola dipantulkan ke lantai sebelum sampai ke penerima.
- **Overhead Pass**: Bola dilempar dari atas kepala untuk melewati lawan.

2. Lay Up

Lay Up adalah cara mencetak poin dari jarak dekat dengan dua langkah dan loncatan menuju ring, lalu memasukkan bola ke dalam ring menggunakan satu tangan.

3. Jump Shoot

Jump shoot adalah tembakan yang dilakukan saat pemain melompat. Teknik ini digunakan untuk mencetak poin sambil menghindari blok lawan.

4. One Hand Shoot

Tembakan satu tangan dari posisi diam, biasanya digunakan saat tidak ada tekanan dari lawan. Cocok untuk jarak dekat atau menengah.

Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Mengapa *bounce pass* lebih efektif digunakan saat lawan berdiri dekat di depan pemain?
   - A. Karena bisa membuat bola memantul ke arah lawan
   - B. Karena lebih kuat dibandingkan *chest pass*
   - C. Karena menghindari intersepsi lawan
   - D. Karena lebih cepat diterima teman
   - E. Karena menghasilkan lemparan yang tinggi
2. Seorang pemain harus memilih antara *lay up* dan *jump shoot*. Apa yang harus dipertimbangkan?
   - A. Kecepatan angin
   - B. Jarak dari ring dan posisi lawan
   - C. Warna seragam lawan
   - D. Jenis bola yang digunakan
   - E. Ketinggian papan pantul

LIVEWORKSHEETS

3. Saat akan melakukan *jump shoot*, seorang pemain melihat dua pemain lawan akan melakukan blok. Strategi terbaik adalah...
   A. Tetap menembak dan berharap masuk
   B. Mengoper ke rekan yang bebas
   C. Melompat lebih tinggi dari biasanya
   D. Melakukan lay up dari sisi lain
   E. Melakukan dribble mundur

4. Mengapa *one hand shoot* kurang efektif saat ada tekanan dari lawan?
   A. Karena menggunakan kekuatan kaki
   B. Karena arah tembakan tidak bisa dikontrol
   C. Karena memerlukan ruang dan konsentrasi
   D. Karena membutuhkan dua orang
   E. Karena bola menjadi lebih berat

5. Dalam situasi *fast break*, jenis passing paling tepat digunakan adalah...
   A. *Overhead pass*
   B. *Chest pass*
   C. *Bounce pass*
   D. *Baseball pass*
   E. *Hook pass*

6. Seorang pelatih menyuruh pemain mengurangi jumlah *one hand shoot* selama pertandingan. Tujuan strategi ini kemungkinan adalah...
   A. Menghindari cedera tangan
   B. Menambah waktu permainan
   C. Meningkatkan akurasi dan kerja sama tim
   D. Menghemat tenaga pemain
   E. Membuat lawan bingung

LIVEWORKSHEETS

7. Dalam latihan, seorang pemain terlalu sering melakukan *lay up* dengan kaki kanan di sisi kiri ring. Kesalahan teknik ini dapat menyebabkan...
   A. Gerakan menjadi lebih cepat
   B. Lompatan lebih tinggi
   C. Ketidakseimbangan saat melakukan tembakan
   D. Bola lebih mudah masuk
   E. Lawan tidak dapat membaca gerakan

8. Apa akibat jika pemain terlalu sering menggunakan *jump shoot* dari jarak jauh tanpa penguasaan teknik yang tepat?
   A. Dapat meningkatkan stamina
   B. Membantu kerja sama tim
   C. Mengurangi peluang mencetak poin
   D. Membingungkan pelatih
   E. Meningkatkan kekuatan tangan

9. Situasi pertandingan menunjukkan dua pemain lawan menjaga ketat rekan satu tim. Apa yang seharusnya dilakukan pemain yang membawa bola?
   A. Melakukan *one hand shoot*
   B. Memaksakan diri untuk *jump shoot*
   C. Menunggu pemain lawan lengah
   D. Menggiring bola mendekati lawan
   E. Mengoper bola ke ruang kosong

10. Mengapa penting untuk menguasai lebih dari satu jenis *passing* dalam bola basket?
   A. Agar terlihat keren di lapangan
   B. Untuk membuat pelatih senang
   C. Agar bisa menyesuaikan strategi sesuai situasi
   D. Untuk bermain dengan gaya bebas
   E. Supaya bisa bermain lebih lama

LIVEWORKSHEETS

Bacalah kutipan artikel berikut:

"Dalam pertandingan bola basket, koordinasi antara pemain sangat penting. Passing menjadi alat utama komunikasi tak langsung dalam membangun serangan. Akurasi dan timing dalam melakukan passing sangat menentukan keberhasilan tim dalam mencetak poin."

11. Berdasarkan kutipan tersebut, apa peran utama *passing* dalam permainan bola basket?
    A. Menambah durasi permainan
    B. Membingungkan lawan
    C. Menentukan kerja sama dan keberhasilan serangan
    D. Menunda penguasaan bola
    E. Meningkatkan kekuatan tangan

12. Seorang pemain berhasil mencetak 3 *jump shoot* bernilai 2 poin dan 2 *lay up*. Total poin yang ia peroleh adalah...
    A. 6 poin
    B. 8 poin
    C. 10 poin
    D. 12 poin
    E. 14 poin

Bacalah ilustrasi berikut:

Ali adalah pemain bola basket yang melakukan latihan passing selama 1 jam. Dalam waktu tersebut, ia melakukan 40 chest pass, 35 bounce pass, dan 25 overhead pass.

13. Berapa persentase jumlah *bounce pass* dari seluruh passing yang dilakukan?
    A. 25%
    B. 30%
    C. 35%
    D. 40%
    E. 50%

LIVEWORKSHEETS

Gambar berikut menunjukkan posisi awal pemain sebelum melakukan *lay up* dari sisi kanan ring.



14. Berdasarkan gambar, langkah kaki yang benar saat melakukan *lay up* dari sisi kanan adalah...
    - **A.** Kaki kanan - kaki kanan – lompat
    - **B.** Kaki kiri - kaki kanan – lompat
    - **C.** Kaki kanan - kaki kiri – lompat
    - **D.** Kaki kiri - lompat – mendarat
    - **E.** Lompat - lompat – tembak

15. Dalam satu pertandingan, seorang pemain melakukan 12 *passing*. Jika akurasi passing-nya adalah 75%, berapa kali passing-nya sukses?
    - **A.** 6
    - **B.** 8
    - **C.** 9
    - **D.** 10
    - **E.** 11

LIVEWORKSHEETS

Bacalah kutipan ini:

"Latihan teknik one hand shoot memerlukan penguasaan kontrol jari dan koordinasi mata serta kaki agar tembakan tepat sasaran. Pemain pemula sering gagal karena tidak menjaga keseimbangan tubuh saat melompat."

16. Kesimpulan yang paling tepat dari teks tersebut adalah...
    - **A.** One hand shoot memerlukan kekuatan tubuh bagian bawah
    - **B.** Pemula tidak boleh mencoba one hand shoot
    - **C.** Keseimbangan tubuh berpengaruh terhadap akurasi tembakan
    - **D.** Jari harus lebih panjang untuk bisa menembak
    - **E.** Mata adalah kunci dari seluruh teknik bola basket

17. Seorang pemain melakukan *jump shoot* pada ketinggian 2 meter dengan kecepatan awal 4 m/s. Jika waktu puncak lompatan adalah 0,5 detik, berapa tinggi tambahan yang dicapai dari lompatan? Gunakan rumus $h = v \times t$.
    - **A.** 1 m
    - **B.** 1,5 m
    - **C.** 2 m
    - **D.** 2,5 m
    - **E.** 3 m

18. Dalam latihan tim, 5 pemain masing-masing melakukan 20 *passing*. Jika 80% passing berhasil, berapa total passing sukses seluruh tim?
    - **A.** 80
    - **B.** 85
    - **C.** 90
    - **D.** 95
    - **E.** 100

LIVEWORKSHEETS

19. Seorang pemain membaca artikel tentang teknik dasar *jump shoot* yang menyebutkan:

"Salah satu kesalahan umum adalah menembak saat turun dari lompatan."

Mengapa hal tersebut menjadi kesalahan?

A. Karena bisa membuat bola terlalu tinggi
B. Karena kehilangan momentum tenaga vertikal
C. Karena membuat gerakan terlihat lambat
D. Karena itu aturan permainan
E. Karena menyebabkan pelanggaran

20. Seorang pelatih meminta pemain menghitung total *lay up* yang berhasil selama latihan. Jika dalam 4 sesi pemain rata-rata mencetak 7 *lay up* per sesi, maka totalnya adalah...

A. 14
B. 21
C. 25
D. 28
E. 30

LIVEWORKSHEETS