

yang berjarak 16.5 meter.

- Lama permainan, normal adalah 2x 45 menit ditambah istirahat selama 15 menit di antara kedua babak. Jika kedudukannya sama imbang maka diadakan perpanjangan waktu selama 2x15 menit. Waktu tambahan disebut injury time atau stoppage time. Pada akhir tahun 1990-an, International Football Association Board (IFAB) memberlakukan sistem gol emas (golden goal) gol perak (silver goal)

teknik dasar sepak bola:

- Passing
- Heading
- Dribbling
- Control
- Shooting

* Peraturan dalam permainan sepak bola:

- Jumlah pemain yg berhak berada di lapangan maksimal hanya 11 orang, 3 orang pergantian pemain, serta hanya 5 atau 7, atau 9 pemain yg berhak berada di bench
- Dalam peraturan sepak bola menyatakan bahwa untuk ~~ukuran~~ ukuran bola harus memiliki diameter 68-70 sentimeter berat 410-450 gram.
- Secara umum lapangan yg digunakan dalam permainan sepak bola memiliki ukuran panjang 90-120 m, lebar 45-90 m, ~~untuk mengetahui lebih jelasnya~~

* Peraturan permainan bola basket:

- Bola dapat dilemparkan ke segala arah dengan menggunakan salah satu atau kedua tangan.
- Waktu pertandingan adalah 4 quarter masing-masing 10 menit.
- Pihak yg berhasil memasukkan bola ke ring terbanyak akan dinyatakan sebagai pemenang.

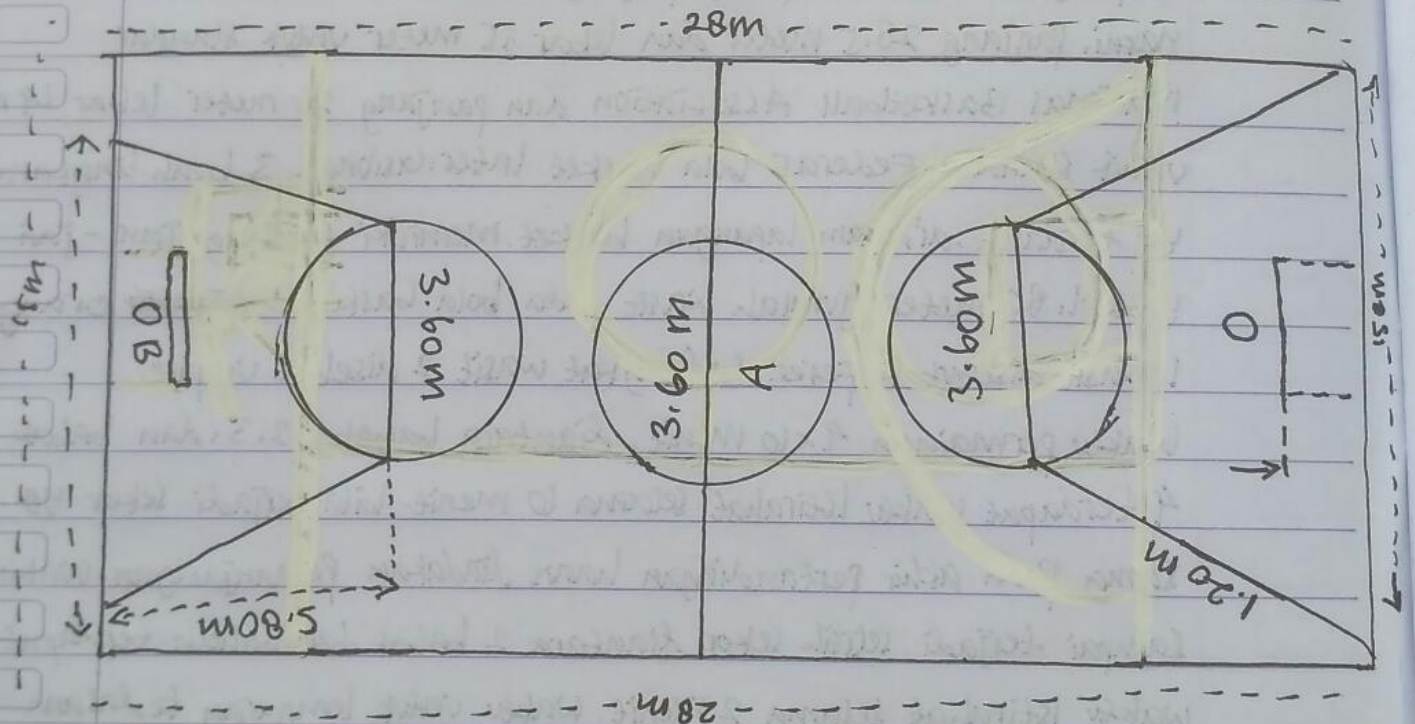
SEPAK BOLA

* Sepak Bola \Rightarrow adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim yg masing-masing beranggotakan 11 orang. yg bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola kegawang. Sepak bola dimainkan dalam lapangan yg berbentuk persegi panjang, rata-rata rumput atau rumput sintetis. hanya penjaga gawang saja yg berhak menyentuh bola dengan tangan atau lengan didalam daerah gawangnya, sedangkan 10 pemain lainnya diijinkan menggunakan seluruh tubuhnya selain tangan. biasanya dengan kaki untuk menendang, dada untuk mengontrol, dan kepala menyundul bola. Jika hingga waktu berakhir masih berakhirimbang, maka dapat dilakukan undian, perpanjangan waktu maupun adu penalti, tergantung dari format penyelenggaraan kejuaraan.

- Lapangan permainan, untuk pertandingan Internasional dewasa lapangannya memiliki panjang antara 100 - 120 meter dan lebar 65 - 75 meter, gawang berupa persegi empat lebar 7,32 meter tinggi 2,44 meter, area penalti dibagian depan dari gawang.

bola basket adalah 75 cm - 78 cm. Sedangkan berat bola adalah 600 - 650 gram. Jika bola dijatuhkan dari ketinggian 1,80 meter pada lantai papan, maka bola harus kembali pada ketinggian ~~1,20~~ antara 1,20 - 1,40 meter. Panjang papan pantol bagian luar adalah 1,80 meter sedangkan lebar papan pantol bagian ~~luar~~ dalam adalah 0,59, lebar papan pantol bagian dalam 0,45 meter. Jarak lantai sampai ke papan pantol bagian bawah adalah 2,75 m. Papan pantol bagian bawah sampai ke ring basket adalah 0,30 meter. Ring basket memiliki panjang 0,40 m, panjang garis tengah lingkaran pada lapangan basket 1,80 m dengan ukuran lebar 0,05 m. Panjang garis akhir daerah serang 6 m, panjang garis tembakan hukuman 3,60 m.

LAPANGAN BOLA BASKET



NAMA: RISKa AMANDA
Kelas: XII IPS (ALMA)

TUGAS RANGKUMAN MAPEL PENJAS

No. _____

Date: _____

PERMAINAN BOLA BESAR.

BASKET, VOLLY, SEPAK BOLA

* Bola Basket \Rightarrow merupakan salah satu olahraga yang paling populer di dunia, permainan bola basket dimainkan di lapangan dengan ukuran lapangan tertentu. Tujuan dari permainan bola basket adalah untuk memasukkan bola ke ring lawan dan memenangkan pertandingan. dalam permainan bola basket terdapat beberapa teknik dasar yaitu:

- passing - pivot

- Driibling - Rebound

- shooting bola basket pemain berjumlah 5 orang

Lapangan, waktu, dan jumlah pemain bola basket

Lapangan berbentuk persegi panjang dengan 2 standar ukuran yakni. panjang 28.5 meter dan lebar 15 meter untuk standar

National Basketball Association dan panjang 26 meter lebar 14 meter untuk standar Federasi bola basket Internasional. 3 buah lingkaran

yg terdapat di dalam lapangan basket memiliki panjang jari - jari yaitu 1.80 meter. jumlah wasit pada bola basket 2 ~~orang~~ orang.

1 wasit disebut Referee Sedangkan wasit 2 disebut Umpire

Waktu permainan 4x10 menit. diantara babak 1, 2, 3, dan babak 4 terdapat waktu istirahat selama 10 menit. bila terjadi skor yg

sama pada akhir pertandingan harus diadakan perpanjangan waktu sampai terjadi selisih skor. diantara 2 babak tambahan terdapat

waktu istirahat selama 2 menit. Waktu untuk lemparan ke dalam

yaitu 5 detik. keliling bola yg digunakan dalam permainan