

☰ Tugas PJOK Bab 1: *Permainan Invasi*

- Nama: Zafran Prayata Wiza
- Kelas: X.8
- Tanggal: 7 Agustus 2025

Bola Basket (Hal. 24–25)

A. Pilihan Ganda

1. B. *chest pass*.
2. B. *overhead pass*.
3. B. campuran.
4. E. mengoper bola, menggiring bola, atau melakukan tembakan.
5. C. sikap mengambil bola.

B. Uraian

1. Memegang

- Telapak tangan membentuk mangkuk besar.
- Bola dipegang dengan kedua tangan dengan jari-jari diregangkan.
- Letakkan kedua ibu jari hampir berdekatan.
- Kedua telapak tangan melekat pada samping bola agak ke belakang.

2. Mengoper (*Passing*)

a. *Chest Pass*

- Sikap kaki berdiri seenaknya,
- otot sedikit di tekuk,
- badan agak condong ke depan.
- Kaki boleh sejajar, boleh satu kaki di depan.
- Ke dua telapak tangan menutup bagian samping ke belakang bola.
- Tekuk ke dua siku mendekati badan,
- posisi bola setinggi dada.
- Langkahkan satu kaki ke depan,
- luruskan kedua lengan ke depan,
- diakhiri jentikan jari-jari.

b. *Bounce Pass*

- Sikap awal sama seperti *chest pass*.
- Bola ditolak kedua tangan menyerong ke bawah,

- dan bola dilepaskan saat setinggi pinggang.
- Arahkan bola agar dapat diterima pada area di antara lutut dan perut.

c. **Overhead Pass**

- Posisi kaki tegak. Jika berhadapan lawan, dapat berjinjit untuk menjaga bola.
- Posisi bola di atas kepala agak ke belakang,
- dipegang kedua tangan.
- Bola dilempar dengan gerak pergelangan tangan agak menyerong ke bawah,
- serta tangan diluruskan.
- Lepasnya bola menggunakan jentikan ujung jari.

d. **Javeline Pass**

- Posisi kaki seandainya dengan kaki kanan di belakang.
- Bola di tangan kanan,
- bawa ke samping telinga kanan,
- tangan kiri mengikuti untuk menjaga bola.
- Tangan kanan siku ditekuk dengan telapak tangan menghadap ke atas.
- Lemparkan bola ke depan melambung.
- Setelah pelepasan bola, langkahkan kaki kiri ke depan.

e. **Operan Bola Lengkung (Kaitan)**

- Sikap berdiri sama dengan *chest pass*,
- namun sasarannya ke samping, bukan ke depan.
- Bola dipegang dengan tangan kanan secara rileks.
- Kaki kiri lebih ke depan.
- Saat bola masih dibawah, tangan kiri membantu menjaga bola.
- Ayunkan lengan yang memegang bola dengan rileks lurus dari samping kanan agak ke belakang.
- Setelah bola hampir sampai di atas, lengan agak ditekuk dan diarahkan ke kiri.
- Pada saat itu, pergelangan tangan dan jari dilekukkan sehingga bola dilepas mengarah ke samping sebaliknya.

f. **Underpass**

- Pegang bola dengan kedua telapak tangan memenuhi kedua bagian samping bola.
- Bola ditarik sedikit ke samping pinggang kiri jika kaki kanan di depan, dan sebaliknya.
- Kaki yang berlawanan dengan letak bola diletakkan ke depan untuk berjaga dari lawan.
- Oper dengan ayunan kedua lengan di bawah.
- Bola dilepas setinggi pinggang sampai rongga dada.

3. **Menggiring (Dribble)**

- Pegang bola dengan kedua tangan secara rileks,
- tangan kanan di atas bola,

- tangan kiri di bawah menjadi tempatnya bola.
- Kaki yang berlawanan dengan tangan *dribble* diletakkan ke depan,
- lutut ditekuk.
- Badan agak condong ke depan, berat badan di antara kedua kaki.
- Bola dipantulkan, *bukan dipukul*.
- Pergelangan tangan tidak kaku,
- siku tangan menjadi sumbu gerakan.
- Pandangan ke depan.

4. Menembak (*Shooting*)

a. Dua Tangan di Atas Kepala

- Berdiri tegak menghadap sasaran.
- Gerakan dalam sikap melangkah, posisi kaki lurus ke depan.
- Kedua lutut agak direndahkan.
- Bola dipegang di samping bawah.
- Dorong bola ke depan atas hingga posisi lutut lurus, pinggul dan tumit naik.
- Lepaskan bola saat lengan telah lurus, dibantu dengan pergelangan tangan dan jari-jarinya.
- Kedua lengan lurus ke depan rileks.

b. Satu Tangan di Atas Kepala

- Berdiri tegak, lutut direndahkan.
- Bola dipegang pada bagian bawah.
- Satu tangan terbuka, satu tangan lagi menahan samping bola.
- Pandangan ke arah sasaran.
- Dorong bola ke depan atas dengan menggunakan satu tangan,
- hingga posisi lengan lurus.
- Bersamaan, naikkan pinggul, lutut, dan tumit.
- Lepas bola saat posisi lengan lurus,
- dibantu pergelangan tangan dan jari-jarinya.

c. Melompat dengan Dua Tangan

- Berdiri, kedua kaki dibuka selebar bahu.
- Kedua lengan memegang bola di depan badan.
- Pandangan ke arah tembakan.
- Rendahkan kedua lutut dan bawa bola ke depan atas dahi.
- Tolakkan kaki ke atas,
- bersamaan kedua lengan diluruskan ke atas.
- Lepaskan bola saat lompatan berada pada titik tertinggi dengan kedua tangan.
- Mendarat menggunakan ujung telapak kaki,
- dengan kedua lutut mengeper.

d. Dari Depan Dada dengan Dua Tangan

- Sikap awal sama dengan menembak dari atas kepala (sikap agak jongkok dan badan tegak).
- Kedua tungkai diluruskan dengan kedua lengan tetap lurus, bola di lempar menuju ring basket.
- Sikap akhir badan tegak, lengan lurus ke atas, pandangan ke arah ring.

5. Berporos (*Pivot*)

- Pilih kaki yang dijadikan poros.
 - Tekuk lutut kaki yang menjadi poros.
 - Putar tubuh ke arah yang diinginkan.
 - Lanjutkan permainan.
-

Sepak Bola (Hal. 46–47)

A. Pilihan Ganda

1. A. menguasai teknik dasar sepak bola.
2. A. kaki bagian dalam.
3. C. kaki bagian luar.
4. B. sambil melompat.
5. E. mengarahkan bola kepada teman sesama tim.

B. Uraian

1. Macam-Macam Keterampilan

- Menendang/mengoper.
- Menghentikan bola.
- Menggiring bola.
- Menyundul bola.

2. Menendang Bola: *Kaki Bagian Dalam*

- Diawali dengan sikap berdiri.
- Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan lutut sedikit ditekuk,
- dengan bahu menghadap gerakan.
- Pergelangan kaki yang menendang diputar ke luar dan dikunci.
- Tarik kaki yang menendang, lalu ayunkan ke arah bola.
- Kaki bagian dalam terkena tepat di tengah-tengah bola.

3. Menghentikan Bola: *Kaki Bagian Luar*

- Hadap arah bola datang.
- Putar pergelangan kaki yang akan menahan bola ke arah luar dan kunci.
- Julurkan kaki penahan ke arah bola.

- Tarik kebalik ke belakang mengikuti arah gerakan bola saat bola mengenai kaki bagian luar,
- hingga gerak bola tertahan di depan badan.

4. **Menggiring Bola:** *Kaki Bagian Dalam*

- Pandangan ke depan.
- Sikap tangan di samping badan agak terentang.
- Pergelangan kaki diputar ke luar dan dikunci.
- Dorong bola menggunakan kaki bagian dalam,
- posisi kaki agak dibawa ke depan juga.
- Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak menggiring bola.

5. **Menyundul Bola:** *Sambil Melompat*

- Tempatkan diri di bawah lambungan bola.
- Kedua kaki dalam posisi sejajar.
- Pada bola turun, tolakkan kaki.
- Lompatlah ke depan dengan dua kaki, sesaat sebelum menyentuh bola.
- Pada posisi melayang, badan sedikit melenting, badan kembali ke depan.
- Sundulan bola tepat di dahi.
- Kekuatan sundulan terdapat pada gerakan badan.